



CRACKERS AI SEMI CON MOUSSE DI SALMONE



Prima di descrivere la ricetta dei crackers ai semi con mousse di salmone passiamo in rassegna gli ingredienti e le caratteristiche nutrizionali che ci hanno portato alla loro scelta.

Mix di semi essenziali:

L'utilizzo dei semi in cucina sta diventando sempre più popolare. Donano gusto e croccantezza e hanno, a seconda della pianta da cui provengono, proprietà nutrizionali davvero interessanti.

Alcune tipologie di semi presentano un profilo lipidico (contenuto di grassi) davvero favorevole al mantenimento di uno stile alimentare sano ed equilibrato.

Mixare diverse tipologie di semi ci permette di ottenere una varietà di elementi nutritivi.

Per la ricetta di oggi abbiamo scelto di utilizzare:

1. **Semi di lino:** semi noti per il loro elevato contenuto di acidi grassi omega-3, ricchi di antiossidanti e di fibre. Una modalità di consumo che consente l'assimilazione di tutte le sue proprietà nutraceutiche è quella macinata, meglio se espressa. La cosa migliore infatti è macinare i semi direttamente prima di consumarli; sarà sufficiente procurarsi un macina grani/macina caffè manuale;
2. **Semi di chia:** i semi di chia sono assimilabili ai semi di lino dal punto di vista lipidico. Contengono il 34% di acidi grassi omega-3 e contribuiscono a dare un maggior senso di sazietà;
3. **Semi di girasole:** per bilanciare il contenuto di omega-3 apportato dai semi descritti sopra, aggiungiamo i semi di girasole, che contengono acido linoleico omega-6. Il loro utilizzo in cucina è raccomandato in associazione ad altri semi oleosi, proprio con la finalità di variare la composizione.

Salmone: ricco in omega-3 (EPA e DHA)

Il salmone è tra i pesci maggiormente consumati quello ad avere un buon contenuto di EPA e DHA, acidi grassi polinsaturi appartenenti alla famiglia omega-3. Per la realizzazione della mousse si può utilizzare sia il salmone fresco che quello affumicato, a seconda della preferenza. Dal punto di vista lipidico, il salmone affumicato contiene meno grassi di quello fresco, dopo i processi alimentari a cui viene sottoposto per affumicarlo.

**RICETTA NUTRI-LIPIDOMICA:
CRACKERS AI SEMI CON MOUSSE DI SALMONE**

Ingredienti per la mousse di salmone

- 400g salmone
- 20g olio extravergine d'oliva
- 2 limoni
- Sale e pepe q.b
- 1 ciuffo di prezzemolo

Ingredienti per i crackers di semi

- 100 g di farina integrale
- Mix di semi (ca 100 g tra semi di lino, girasole e chia)
- 30 g di fiocchi di avena
- 100 g acqua
- 20 g di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale



PREPARAZIONE:

Per prima cosa prepariamo i crackers.

Preriscaldare il forno a 180°. Unire in una ciotola la farina, i semi, i fiocchi di avena e un pizzico di sale.

Aggiungere successivamente metà dell'acqua pesata e l'olio evo. Mescolare il tutto ed aggiungere a filo il resto dell'acqua continuando ad amalgamare il composto.

Adagiare il composto, con l'aiuto di una spatola, su un

foglio di carta forno e coprirlo con un altro foglio. Stendere il tutto con un mattarello fino ad arrivare ad uno spessore di 1,5-2 cm. Tagliare con una rondella per formare dei rettangoli o la forma che preferite. Ungere con un filo d'olio la teglia ed infornare per circa 15-20 minuti. Una volta pronti e sfornati, lasciare raffreddare e dividere i crackers.

La preparazione della mousse di salmone richiede 2 minuti. Inserire tutti gli ingredienti (salmone, olio evo, spremuta di limoni) nel boccale del frullatore. Frullare a media velocità fino ad ottenere una consistenza cremosa. Nel caso non si ottenesse una consistenza desiderata, aggiungere poco olio a filo mentre il frullatore è in funzione. Condire con sale e pepe e mescolare.

Trasferire la mousse in una ciotola e riporla in frigo.

Non appena i crackers si saranno raffreddati, con l'aiuto di due cucchiaini formare delle quenelle (polpettine) da mettere sopra ciascun cracker. In alternativa potete semplicemente spalmare la crema con un coltello.

Decorare, prima di servire, con del prezzemolo tritato.

Ulteriori articoli da leggere:

- Proprietà nutrizionali dei semi di lino e video-ricetta crepes ai semi di lino: www.lipinutragen.it/semi-di-lino/
- Varietà di pesce e contenuto omega-3: www.lipinutragen.it/pesce-ricco-di-omega3/

Altre ricette nutriliipidomiche con omega naturali:

- Ricetta pudding ai semi di lino: www.lipinutragen.it/la-ricetta-nutrilipidomica-pudding-di-semi-di-lino/
- Ricetta bocconcini con semi essenziali (lino e chia): www.lipinutragen.it/semi-essenziali-in-cucina/

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 111996337 : ©svl861 | 107198088 :
©vvlavanda

