

Gamberoni in padella con aglio e prezzemolo: ricetta keto veloce

I gamberoni al prezzemolo in padella sono un piatto unico chetogenico semplice, veloce e profumato, perfetto quando vuoi portare in tavola qualcosa di buono senza complicarti la vita. Si preparano in pochi minuti, restano succosi e creano quel sughetto delizioso con aglio, prezzemolo, olio e burro che rende il piatto quasi da ristorante.

È una ricetta facile, sana, naturalmente povera di carboidrati e ideale anche per una cena estiva o per un pranzo leggero ma appagante. La parte più impegnativa? Preparare un buon pane keto per fare la scarpetta, perché quel fondo profumato non si può lasciare nel piatto.

[Per accompagnarli puoi usare una fetta di pane chetogenico tostato, una focaccia keto semplice oppure servirli con un'insalata fresca e croccante.](#)

Ingredienti

Per 2 persone

- 550 g di gamberoni con guscio, già puliti se possibile
- 1 noce piccola di burro, circa 10–15 g
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva delicato
- 1–2 spicchi d'aglio
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b. facoltativo
- 50 ml di vino bianco secco

In alternativa al vino bianco

- 50 ml di brodo delicato
oppure
- 40 ml di acqua + qualche goccia di succo di limone

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Tempo di cottura: 8–10 minuti
- Tempo totale: circa 15 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso iniziale dei gamberoni: 550 g con guscio
- Peso edibile stimato: circa 300–330 g
- Tipo di ricetta: piatto unico keto
- Cottura: in padella

Procedimento

1. Tampona molto bene i gamberoni con carta da cucina. Questo passaggio è importante perché i gamberoni devono perdere l'umidità in eccesso: così rosolano meglio e non rilasciano troppa acqua in padella.
2. In una padella capiente fai sciogliere il burro insieme all'olio extravergine di oliva delicato, a fuoco medio.
3. Aggiungi l'aglio tritato o leggermente schiacciato e una parte del prezzemolo. Lascia profumare il fondo per pochi secondi, senza far bruciare l'aglio.
4. Unisci i gamberoni in padella e distribuiscili bene. Cuocili per circa 3 minuti e mezzo da un lato, senza muoverli troppo.
5. Quando i gamberoni iniziano a cambiare colore e la polpa diventa bianca e opaca, girali delicatamente.
6. Sfuma con il vino bianco secco, oppure con brodo delicato, oppure con acqua e qualche goccia di limone.
7. Lascia evaporare e completa la cottura per altri 3 minuti circa, coprendo leggermente con un coperchio.
8. Regola di sale, aggiungi pepe se ti piace e completa con altro prezzemolo fresco tritato.
9. Servi subito, ben caldi, con il loro sughetto profumato.

Consistenza

I gamberoni devono risultare sodi ma succosi, con la polpa bianca, tenera e non asciutta. Il fondo di cottura deve restare profumato e leggermente cremoso grazie alla combinazione di burro, olio, aglio, prezzemolo e liquido di sfumatura.

Non devono diventare gommosi: la cottura deve essere breve, vivace e controllata.

Metodo tecnico

Il passaggio più importante è asciugare bene i gamberoni prima della cottura. Se entrano in padella troppo umidi, rilasciano acqua e tendono a bollire invece di rosolare.

La cottura deve essere veloce perché i gamberoni sono delicati: appena la polpa diventa bianca e opaca, significa che sono quasi pronti. Prolungare troppo la cottura li rende duri e gommosi.

Il burro dà morbidezza e sapore, mentre l'olio aiuta a sostenere meglio la temperatura in padella. La sfumatura finale crea il sughetto profumato perfetto per accompagnare il piatto.

Conservazione

I gamberoni al prezzemolo sono migliori appena preparati, serviti caldi e succosi.

Se avanzano, puoi conservarli in frigorifero in un contenitore chiuso per massimo 1 giorno. Prima di consumarli, scaldali molto delicatamente in padella per pochi minuti, senza cuocerli di nuovo a lungo.

Non è consigliabile congelarli dopo la cottura, perché la consistenza potrebbe diventare più asciutta e meno piacevole.

Segreti e trucchi

Per un risultato più profumato, aggiungi il prezzemolo in due momenti: una parte durante la cottura e una parte alla fine, a fuoco spento.

Non usare una padella troppo piccola: i gamberoni devono avere spazio per cuocere bene, senza ammucchiarsi troppo.

Se vuoi un gusto più elegante, usa poco vino bianco secco e lascialo evaporare bene. Se preferisci evitare il vino, brodo delicato oppure acqua e limone funzionano benissimo.

Non aumentare troppo i tempi di cottura. I gamberoni cuociono in fretta e il segreto è fermarsi appena sono pronti.

La parte più golosa resta il sughetto: con una fetta di pane keto tostato diventa una piccola cena da ristorante.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono calcolati considerando 550 g di gamberoni con guscio, circa 300–330 g di parte edibile, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva delicato e circa 12 g di burro.

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 550 kcal
- Carboidrati: circa 2,5 g
- Proteine: circa 64 g
- Grassi: circa 31 g

Per 1 porzione

- Calorie: circa 275 kcal
- Carboidrati: circa 1,2 g
- Proteine: circa 32 g
- Grassi: circa 15,5 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.