

Zucchine con pomodoro, prosciutto e acciughetta keto

Le **zucchine con pomodoro, prosciutto e acciughetta keto** sono una ricetta estiva semplice, saporita e molto pratica, perfetta da servire tiepida o a temperatura ambiente.

Le zucchine cuociono lentamente con un piccolo fondo di cipolla, prosciutto cotto e brodo, poi vengono insaporite con pomodoro fresco e una sola acciuga, quanto basta per dare profondità senza coprire il sapore delicato delle verdure.

È uno di quei piatti da cucina di casa: pochi ingredienti, profumo buono, sapore pieno e una consistenza morbida, ma non sfatta.

Ingredienti

Per 2 persone

- Zucchine: 300 g
- Pomodori perini maturi: 100 g
- Prosciutto cotto: 40 g
- Cipolla: 25 g
- Brodo vegetale o brodo leggero: 60 ml circa
- Acciuga sotto sale oppure sott'olio ben scolata: 1 filetto
- Parmigiano reggiano grattugiato: 10 g
- Olio extravergine d'oliva: 10 g
- Sale: q.b.
- Pepe nero macinato al momento: q.b.

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 35-40 minuti
- Tempo totale: circa 50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso finale stimato: circa 380-400 g
- Porzione indicativa: circa 190-200 g

Procedimento

1. Lava le zucchine, elimina le estremità e tagliale a pezzi non troppo piccoli.
2. Trita finemente la cipolla insieme al prosciutto cotto, fino a ottenere un trito sottile e abbastanza omogeneo.
3. Versa l'olio extravergine d'oliva in una casseruola, aggiungi il trito di cipolla e prosciutto e lascia insaporire a fuoco dolce per 2-3 minuti.
4. Unisci il brodo caldo, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto, in modo che il fondo diventi profumato e delicato.

5. Aggiungi le zucchine tagliate a pezzi, copri con il coperchio e lascia cuocere per circa 20 minuti a fuoco medio-basso.
6. Nel frattempo prepara l'acciuga.
Se usi un'acciuga sotto sale, sciacquala bene sotto acqua corrente, elimina il sale in eccesso e spezzetala.
Se usi un'acciuga sott'olio, scolala bene e tagliala a piccoli pezzi.
7. Taglia i pomodori a pezzetti. Se preferisci una consistenza più morbida, puoi sbollentarli velocemente e togliere la pelle, ma per una versione più pratica estiva puoi usarli anche semplicemente tagliati.
8. Quando le zucchine sono circa a metà cottura, aggiungi i pomodori e l'acciughetta.
9. Continua la cottura per altri 15-20 minuti, sempre a fuoco dolce, finché le zucchine saranno morbide ma ancora riconoscibili.
10. Regola di sale solo alla fine, perché prosciutto, acciuga e parmigiano sono già sapidi.
11. Aggiungi una macinata di pepe nero, trasferisci le zucchine in un piatto da portata e completa con il parmigiano reggiano grattugiato.
12. Servi le zucchine tiepide oppure a temperatura ambiente.

Consistenza

Le zucchine devono risultare morbide, ben cotte e avvolte da un fondo leggero di pomodoro, prosciutto e acciuga.

Non devono diventare una crema: il piatto deve restare rustico, semplice e piacevole da mangiare anche tiepido.

Il pomodoro crea una piccola salsa naturale, mentre il prosciutto cotto dà dolcezza e l'acciughetta aggiunge quella nota saporita che rende il piatto più interessante.

Metodo tecnico

Il trito iniziale di cipolla e prosciutto serve a creare una base saporita senza appesantire la ricetta.

Il brodo aiuta le zucchine a cuocere dolcemente e a non asciugarsi troppo.

L'acciughetta va aggiunta a metà cottura, non subito all'inizio, così si scioglie nel fondo ma non diventa dominante.

Il parmigiano è meglio aggiungerlo alla fine, direttamente sul piatto, per mantenere profumo e sapore.

Conservazione

Le zucchine con pomodoro, prosciutto e acciughetta si conservano in frigorifero per 2 giorni, dentro un contenitore chiuso.

Sono buone anche fredde, ma rendono meglio se lasciate a temperatura ambiente per 15-20 minuti prima di servirle.

Si possono riscaldare brevemente in padella, a fuoco dolce, aggiungendo se serve un cucchiaino di brodo o acqua.

Non consiglio di congelarle, perché le zucchine dopo lo scongelamento tendono a perdere acqua e diventare troppo morbide.

Segreti e trucchi

Non tagliare le zucchine troppo piccole: durante la cottura si ammorbidiscono molto.

Aggiungi il sale solo alla fine, perché l'acciuga, il prosciutto cotto e il parmigiano danno già sapore.

Se vuoi un gusto più delicato, usa mezza acciuga invece di una intera.

Se invece vuoi un sapore più deciso, puoi usare 2 filetti piccoli di acciuga, ma senza esagerare.

Se il fondo si asciuga troppo durante la cottura, aggiungi poco brodo caldo alla volta.

Per una versione più ordinata da servire in un menù estivo, lascia riposare il piatto almeno 15 minuti prima di portarlo in tavola: i sapori si sistemano e diventano più armoniosi.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa 380-400 g

- Calorie: circa 270 kcal
- Carboidrati: circa 16 g
- Proteine: circa 17 g
- Grassi: circa 16 g

Per 1 porzione

Considerando 2 porzioni da circa 190-200 g ciascuna

- Calorie: circa 135 kcal
- Carboidrati: circa 8 g
- Proteine: circa 8,5 g
- Grassi: circa 8 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.