

Champignon mignon marinati in agrodolce keto: ricetta facile e profumata

Piccoli, tondi, delicati e irresistibilmente profumati! Gli **champignon mignon marinati all'aceto di mele** sono un contorno chetogenico semplice ma raffinato, perfetto per accompagnare uova, formaggi, carne o una buona focaccia keto fatta in casa.

Una breve cottura aromatica, un filo di olio extravergine d'oliva e qualche ora di riposo trasformano questi piccoli funghi in bocconcini teneri, saporiti e piacevolmente aciduli.

☐ Prima di cominciare

Per questa ricetta scegli champignon molto piccoli, freschi, sodi e con il cappello ben chiuso.

La particolarità della preparazione è proprio quella di **lasciare i funghetti interi**, conservando la loro forma rotonda e una consistenza piacevole al morso.

La marinatura deve riposare in frigorifero: preparare i funghi il giorno prima permette di ottenere un sapore più armonioso e intenso.

☐ ☐ Informazioni sulla ricetta

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Cottura:** 6–10 minuti
- **Riposo:** almeno 6–8 ore, preferibilmente tutta la notte
- **Porzioni:** 2
- **Difficoltà:** facile
- **Tipologia:** contorno e antipasto chetogenico

☐ Ingredienti

- 250 g di champignon mignon freschi
- 25 ml di aceto di mele
- 38 ml di acqua
- 12,5 g di olio extravergine d'oliva
- ½ spicchio d'aglio
- 1 piccola foglia di alloro
- 2–3 grani di pepe nero
- 2 g di sale

☐ ☐ Procedimento

1. Pulisci gli champignon

Elimina la parte terrosa dei gambi e pulisci delicatamente i funghi con un panno umido. Se necessario, risciacquali rapidamente sotto acqua corrente e asciugali.

Non lasciarli a bagno.

Se sono piccoli e uniformi, mantienili interi.

2. Prepara la marinatura aromatica

In un pentolino versa l'acqua e l'aceto di mele.

Aggiungi il mezzo spicchio d'aglio, la foglia di alloro, i grani di pepe e il sale.

Porta il liquido a leggero bollore.

3. Cuoci delicatamente i funghi

Aggiungi gli champignon nel pentolino, mescola delicatamente e copri con un coperchio.

Lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 6–10 minuti, girando i funghi un paio di volte per favorire una cottura uniforme.

Il liquido sarà poco, ma gli champignon durante la cottura rilasceranno parte della loro acqua naturale.

Controlla che il fondo non si asciughi completamente.

I funghi devono risultare teneri, ma ancora integri e piacevolmente consistenti.

4. Aggiungi l'olio extravergine d'oliva

Spegni il fuoco e lascia intiepidire la preparazione.

Trasferisci i funghi in un contenitore alimentare pulito, aggiungendo 2–3 cucchiaini del liquido aromatico rimasto, se disponibile.

Versa i 12,5 g di olio extravergine d'oliva e mescola delicatamente per distribuire il condimento.

5. Lascia riposare in frigorifero

Fai raffreddare rapidamente la preparazione e riponila in frigorifero, in un contenitore ben chiuso.

Lascia marinare per almeno 6–8 ore, preferibilmente tutta la notte.

Durante il riposo, gira delicatamente i funghi una o due volte per distribuire meglio gli aromi.

6. Servi gli champignon

Prima di portarli in tavola, mescola delicatamente per ridistribuire il condimento.

Servili freschi, accompagnati da qualche goccia della loro marinatura.

☐ **Metodo tecnico: perché questa preparazione funziona**

La cottura breve e coperta

Permette ai piccoli champignon di cuocere in modo delicato, sfruttando anche l'umidità che rilasciano naturalmente. In questo modo rimangono teneri senza perdere completamente la loro consistenza.

L'aceto di mele

Regala una piacevole nota acidula e aromatica, senza bisogno di aggiungere zucchero. La sua quantità è studiata per il gusto, non per rendere il prodotto conservabile fuori dal frigorifero.

L'olio aggiunto dopo la cottura

Contribuisce a valorizzare il sapore dei funghi e a mantenere più riconoscibile il profumo dell'olio extravergine d'oliva.

Il riposo della marinatura

È un passaggio fondamentale. Appena preparati, i sapori risultano ancora distinti; dopo alcune ore in frigorifero diventano più equilibrati e armoniosi.

☐ ☐ **Come gustare gli champignon marinati**

Questi piccoli funghi sono particolarmente versatili nella cucina chetogenica.

Sono ottimi come antipasto, accanto a formaggi stagionati, nelle insalate oppure per accompagnare carne e pesce.

Si sposano magnificamente anche con le uova: una semplice frittata, qualche champignon marinato e una piccola porzione di focaccia keto possono diventare un piatto ricco di gusto ed elegante da presentare.

☒ ☐ **Conservazione**

Gli champignon marinati devono essere conservati esclusivamente in frigorifero, a una temperatura non superiore a 4 °C, in un contenitore alimentare pulito e ben chiuso.

Consumali preferibilmente entro 2–3 giorni dalla preparazione.

Attenzione: questa ricetta è una marinatura fresca e non una conserva sterilizzata. Non è adatta alla conservazione a temperatura ambiente. L'aceto e l'olio utilizzati non garantiscono, da soli, la sicurezza di una conserva casalinga.

☐ **Valori nutrizionali indicativi**

☐ **Per l'intera ricetta (250 g di champignon):**

- ☐ Calorie: 168 kcal
- ☐ Proteine: 7,8 g

- ☐ Grassi: 13,3 g
- ☐ Carboidrati netti: 5,8 g

☐ **Per una porzione (½ ricetta):**

- ☐ Calorie: 84 kcal
- ☐ Proteine: 3,9 g
- ☐ Grassi: 6,7 g
- ☐ Carboidrati netti: 2,9 g

Valori approssimativi, considerando tutto l'olio previsto dalla ricetta ed escludendo il liquido di marinatura non consumato. La quantità effettiva di condimento consumato può modificare i risultati.

☐ **Il piccolo consiglio di Oxi**

Se trovate degli champignon piccolissimi e tutti della stessa dimensione, non tagliateli!

Lasciateli interi: oltre a essere più belli da presentare, diventano deliziosi bocconcini da gustare uno alla volta.

E soprattutto, non abbiate fretta di assaggiarli appena pronti. Concedete loro una notte di riposo in frigorifero.

A volte il segreto di una buona ricetta non è aggiungere un ingrediente in più, ma semplicemente lasciare il tempo agli ingredienti di conoscersi! ☐ ☐

Perché nella cucina di Oxi anche le cose più semplici possono diventare piccole golosità, naturalmente keto e senza rinunce! ♥ ☐

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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**