

Crema rustica chetogenica di verdure arrosto al coltello

- 1 melanzana media (circa **300 g cruda**)
- 1 peperone medio (circa **180 g**)
- 1 pomodoro medio (circa **120 g**)
- 2 spicchi d'aglio (solo la punta tagliata)
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Paprika dolce o affumicata q.b.
- Prezzemolo fresco (facoltativo)
- 1–2 cucchiaini succo di limone **oppure** aceto delicato (a gusto)

Olio extravergine NON obbligatorio: può essere aggiunto al momento del servizio.

Procedimento

1. **Preparazione**
 - Bucare la melanzana con una forchetta in più punti.
 - Tagliare solo la punta agli spicchi d'aglio (serve a evitare che scoppino durante la cottura).
2. **Cottura**
 - Disporre melanzana, peperone, pomodoro e aglio su teglia rivestita.
 - Cuocere in **forno statico a 185°C** per circa **45 minuti**, finché le verdure risultano morbide e collassate.
3. **Raffreddamento**
 - Lasciare raffreddare completamente.
 - Spellare melanzana, peperone e pomodoro eliminando la pelle.
4. **Taglio al coltello (passaggio fondamentale)**
 - Tagliare tutte le verdure **finissime a coltello**, tipo dadolata molto minuta.
 - ☐ Non frullare: la consistenza deve restare rustica.
5. **Condimento**
 - Schiacciare l'aglio cotto fino a ottenere una crema.
 - Unire alle verdure insieme a:
 - sale
 - pepe
 - paprika
 - succo di limone o aceto
 - prezzemolo (facoltativo)
6. **Riposo**
 - Mescolare bene e lasciare riposare almeno **20–30 minuti** prima di servire.

Il sapore si armonizza e diventa più intenso.

Consistenza

Morbida, cremosa ma non liscia.

Il taglio al coltello permette di percepire ogni verdura separatamente creando una texture naturale e molto appagante.

Metodo tecnico

- La cottura intera in forno concentra gli zuccheri naturali delle verdure.
- Il raffreddamento permette ai liquidi di stabilizzarsi.
- Il taglio manuale evita l'effetto "pappa frullata" e mantiene profondità aromatica.
- Il riposo finale è essenziale: è qui che nasce la vera cremosità.

Conservazione

- In frigorifero: **2–3 giorni** in contenitore chiuso.
- Migliora dopo qualche ora di riposo.
- Non consigliato congelare (perde struttura).

Porzioni e resa

Peso finale medio dopo cottura e pulizia: **circa 300–320 g di crema.**

- ☐ 2 porzioni come contorno
- ☐ 1 porzione abbondante piatto unico leggero

Valori nutrizionali (stima totale ricetta)

ValoreTotaleCalorie~135 kcal

Carboidrati netti~15 g

Proteine~4 g

Grassi~1 g

Fibre~6 g

Per porzione (2 porzioni)

- **68 kcal**
- **7–8 g carboidrati netti**

- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica

