

## Agretti in padella, prima bolliti e poi ripassati

### Ingredienti

Per 2 porzioni

- 500 g di agretti freschi da pulire
- 15 g di burro
- 1 spicchio piccolo di aglio, schiacciato, facoltativo
- peperoncino q.b., facoltativo
- sale q.b.

### Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 6-7 minuti
- **Tempo totale:** circa 17 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Peso finale cotto stimato:** circa 260-300 g
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 130-150 g

### Procedimento

1. Elimina le radici degli agretti e la parte finale più dura, poi lavalvi molto bene sotto acqua corrente. Se serve, sciacqualvi più di una volta, perché spesso trattengono un po' di terra.
2. Porta a bollire una pentola con abbondante acqua leggermente salata.
3. Quando l'acqua bolle, tuffa gli agretti e lasciali cuocere per circa 3-4 minuti. Devono ammorbidirsi, ma non diventare molli.
4. Scolali subito e passali immediatamente sotto acqua fredda, oppure immergili per pochi secondi in una ciotola con acqua fredda. Questo passaggio aiuta a fermare la cottura, mantenere il colore più vivo e lasciare gli agretti più piacevoli e leggermente croccantini.
5. Lasciali scolare bene. Se sono troppo bagnati, tamponali delicatamente o lasciali qualche minuto nel colino.
6. Sciogli il burro in una padella ampia a fuoco dolce. Se vuoi, aggiungi lo spicchio di aglio schiacciato per insaporire e, se ti piace, anche un pizzico di peperoncino.
7. Aggiungi gli agretti e falli ripassare per 2-3 minuti, mescolando delicatamente, giusto il tempo di insaporirli e far evaporare l'umidità in eccesso.
8. Assaggia, regola di sale se serve e servi subito.

### Consistenza

Gli agretti ben riusciti devono restare morbidi ma ancora leggermente croccantini. Non devono essere sfatti né acquosi. Dopo il passaggio in padella devono risultare lucidi, ben asciutti e ancora belli verdi.

### Metodo tecnico

Il passaggio sotto acqua fredda è molto utile perché ferma la cottura e aiuta gli agretti a non perdere troppo colore. Anche la scolatura è importante: se entrano in padella troppo bagnati, invece di ripassarsi bene tendono a lessarsi di nuovo e a diventare più molli.

## Segreti e trucchi

Non allungare troppo la bollitura: pochi minuti bastano davvero.

Lavali con attenzione, perché spesso tra i fili resta un po' di terra.

Dopo l'acqua fredda, falli scolare bene prima di passarli in padella.

L'aglio schiacciato è un modo semplice e pratico per dare più sapore senza complicare la ricetta. Il peperoncino invece è perfetto come piccola variante, se vuoi un contorno più vivace.

Per questa pagina li lasciamo volutamente semplici, così restano una base versatile da accompagnare a tanti secondi diversi.

## Valori nutrizionali (stimati)

**Peso finale cotto stimato dell'intera ricetta:** circa 260-300 g

**Peso stimato di 1 porzione:** circa 130-150 g

### Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 234 kcal
- **Carboidrati:** circa 15,7 g
- **Proteine:** circa 13,4 g
- **Grassi:** circa 13,6 g

### Per 1 porzione

- **Calorie:** circa 117 kcal
- **Carboidrati:** circa 7,8 g
- **Proteine:** circa 6,7 g
- **Grassi:** circa 6,8 g

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**