

Zuppa fredda estiva keto con kefir, cetriolo e ravanelli

Questa zuppa fredda estiva keto con kefir, cetriolo e ravanelli è un piatto fresco, cremoso e leggero, perfetto per i pranzi e le cene delle giornate più calde.

Nasce dalla tradizione dell'**okroshka**, una zuppa fredda molto amata nell'Europa dell'Est, preparata con ingredienti tagliati a piccoli dadini e immersi in una base fresca e leggermente acidula.

Nella nostra versione chetogenica non utilizziamo patate né kvas: scegliamo invece kefir naturale, panna acida, uova, pollo, cetriolo, ravanelli, cipollotto e aneto fresco.

Il risultato è una zuppa estiva profumata, saziante e pronta con pochissima cottura, soprattutto se si utilizzano pollo e uova già preparati.

Ingredienti

Per la parte solida

- 2 uova medie, circa 100 g senza guscio
- 100 g di petto di pollo già cotto e completamente freddo
- 120 g di cetriolo, peso pulito
- 70 g di ravanelli
- 15 g di cipollotto fresco
- 8 g di aneto fresco
- 0,3 g di pepe nero macinato

Per la parte liquida

- 170 ml di kefir bianco naturale senza zuccheri aggiunti
- 130 ml di acqua minerale frizzante molto fredda
- 40 g di panna acida oppure yogurt greco intero
- 3 g di senape delicata senza zucchero, facoltativa
- 5 ml di succo di limone, circa 1 cucchiaino
- 1,5 g di sale fino, da regolare dopo l'assaggio

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura delle uova:** 9 minuti
- **Tempo di riposo:** 30 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Resa finale stimata:** circa 750 g
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 375 g
- **Formato consigliato:** 2 ciotole capienti

Procedimento

1. Sistema le uova in un pentolino, copri con acqua fredda e porta a bollore. Cuocile per circa 9 minuti, quindi trasferiscile subito in acqua fredda.
2. Lascia raffreddare completamente le uova, sguscia e tagliale a dadini piccoli di circa 5 mm.
3. Taglia a dadini piccoli e regolari anche il pollo, il cetriolo e i ravanelli.
4. Affetta molto finemente il cipollotto e trita l'aneto fresco.
5. In una ciotola capiente mescola la panna acida con la senape, il succo di limone, il sale e il pepe.
6. Versa gradualmente il kefir, mescolando con una frusta a mano fino a ottenere una base liscia e omogenea.
7. Aggiungi lentamente l'acqua minerale frizzante molto fredda. Non è necessario utilizzarla tutta se il kefir scelto è già particolarmente fluido.
8. Unisci il pollo, le uova, il cetriolo, i ravanelli, il cipollotto e l'aneto.
9. Mescola delicatamente, copri la ciotola e lascia riposare la zuppa fredda in frigorifero per almeno 30 minuti.
10. Prima di servirla, mescola nuovamente e assaggia. Regola eventualmente di sale, limone o acqua minerale.
11. Distribuisci la zuppa nelle ciotole e servila molto fredda, completando con poco aneto fresco.

Consistenza

La parte liquida deve risultare liscia, fresca e leggermente cremosa.

Dopo aver aggiunto gli ingredienti solidi, la zuppa deve rimanere fluida e facile da mangiare con il cucchiaio, ma abbastanza ricca da distribuire in ogni boccone uova, pollo e verdure.

Non deve essere densa come uno yogurt e neppure troppo acquosa.

Se risulta troppo compatta, aggiungi poca acqua minerale alla volta. Se invece risulta troppo liquida, incorpora un cucchiaio di panna acida o yogurt greco.

Metodo tecnico

Gli ingredienti devono essere tagliati a dadini molto piccoli e regolari. Questo permette di raccogliere in ogni cucchiaio un po' di pollo, uova, verdure ed erbe aromatiche.

La panna acida viene mescolata prima con il kefir per creare una base più omogenea, morbida e cremosa.

L'acqua minerale va aggiunta gradualmente perché la densità del kefir può cambiare molto da un prodotto all'altro.

Anche il limone deve essere dosato dopo l'assaggio: il kefir possiede già una naturale nota acidula e potrebbe non essere necessario utilizzarne una quantità maggiore.

Conservazione

La zuppa fredda estiva può essere conservata in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per massimo 24 ore.

Prima di servirla, mescolala bene perché la parte liquida potrebbe separarsi leggermente durante il riposo.

Per mantenere più croccanti cetrioli e ravanelli, puoi conservare la parte liquida e gli ingredienti solidi separatamente e unirli poco prima del pasto.

Non lasciarla a temperatura ambiente, soprattutto nelle giornate molto calde.

La zuppa non è adatta al congelamento, perché kefir, panna acida, uova e verdure cambierebbero consistenza dopo lo scongelamento.

Segreti e trucchi

Il kefir può essere inserito nell'alimentazione chetogenica, ma deve essere scelto con attenzione e utilizzato in una quantità controllata.

Scegli sempre un kefir:

- bianco e naturale;
- senza zuccheri aggiunti;
- con una quantità di carboidrati controllata;
- preferibilmente con circa 4 g di carboidrati o meno per 100 ml.

Controlla sempre la tabella nutrizionale del prodotto acquistato. La dicitura “senza lattosio” non significa automaticamente “senza carboidrati”.

Nella nostra ricetta utilizziamo 170 ml di kefir per due porzioni e la sua quantità è già considerata nei valori nutrizionali stimati.

Utilizza tutti gli ingredienti già freddi di frigorifero, così la zuppa raggiungerà più velocemente la temperatura corretta.

Scegli un cetriolo sodo e poco acquoso. Se presenta molti semi, elimina la parte centrale prima di tagliarlo.

Non sostituire le patate con verdure dal sapore invadente: è meglio aumentare leggermente uova, pollo, cetriolo o ravanelli.

Il pollo può essere sostituito con la stessa quantità di manzo lessato freddo.

Per completare il pasto, servi la zuppa con circa 25–30 g a persona di crostini keto molto asciutti e croccanti, aggiungendoli soltanto poco prima di mangiare.

Valori nutrizionali stimati

Valori calcolati utilizzando petto di pollo, kefir naturale e panna acida.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 539 kcal
- **Carboidrati:** circa 17,5 g
- **Proteine:** circa 52,4 g
- **Grassi:** circa 27,6 g

Per 1 porzione

- **Calorie:** circa 270 kcal
- **Carboidrati:** circa 8,7 g
- **Proteine:** circa 26,2 g
- **Grassi:** circa 13,8 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.