

Verdure marinate alla griglia: ricetta semplice e profumata

Per le verdure

- 3 melanzane lunghe medie, circa 750 g totali
- 3 peperoni rossi medi, circa 540 g totali
- 3 zucchine medie, circa 600 g totali
- 6 funghi medi, circa 300 g totali

Per la marinata

- 90 ml di olio extravergine d'oliva delicato
 - 90 ml di succo di limone
 - 20 g di basilico fresco tritato
 - 1 spicchio d'aglio grande tritato finemente
 - sale q.b.
 - pepe q.b.
-

Informazioni rapide

- Preparazione: 35 minuti
 - Riposo in marinata: 1 ora
 - Cottura: 8–10 minuti circa
 - Difficoltà: facile
 - Porzioni: circa 16 porzioni da contorno
 - Peso verdure crude: circa 2,2 kg
 - Peso finale stimato dopo cottura: circa 1,55–1,65 kg
 - Peso stimato per porzione: circa 100 g
-

Procedimento

1. Lavate e asciugate bene tutte le verdure.
2. Tagliate le melanzane a fette diagonali non troppo sottili.
3. Mettete le melanzane in uno scolapasta, cospargetele leggermente di sale e lasciatele riposare per circa 15 minuti. Poi sciacquatele velocemente e asciugatele molto bene con carta da cucina.
4. Pulite i peperoni eliminando semi e filamenti interni, poi tagliateli a strisce larghe.
5. Tagliate le zucchine a fette diagonali, cercando di mantenerle abbastanza regolari.
6. Pulite i funghi, eliminate la parte finale del gambo e lasciateli interi se sono medi. Se sono più grandi, tagliateli a metà.
7. Preparate la marinata mettendo in un barattolo olio extravergine d'oliva delicato, succo di limone, basilico tritato, aglio, sale e pepe.
8. Chiudete il barattolo e agitate bene fino a ottenere una marinata profumata e leggermente emulsionata.
9. Mettete tutte le verdure in una terrina grande e bassa.

10. Versate la marinata sulle verdure e mescolate delicatamente, in modo che ogni pezzo venga condito bene.
11. Coprite la terrina e lasciate riposare in frigorifero per 1 ora. Durante il riposo, mescolate le verdure una o due volte.
12. Scaldate bene una griglia o una piastra leggermente unta.
13. Cuocete le verdure poche alla volta, senza sovrapporle, per circa 2 minuti per lato o finché saranno morbide ma ancora consistenti.
14. Trasferite le verdure grigliate su un piatto da portata.
15. Se volete, spennellatele con poca marinata rimasta oppure con un filo d'olio a crudo prima di servirle.

Consistenza

Le verdure devono restare morbide, profumate e leggermente carnose.

Non devono diventare molli o disfarsi: ogni fetta deve rimanere abbastanza intera, con una bella superficie grigliata e un cuore tenero.

La melanzana diventa morbida e saporita, la zucchina resta più delicata, il peperone porta dolcezza e colore, mentre i funghi assorbono bene il profumo della marinata.

Metodo tecnico

Il riposo nella marinata serve a dare sapore alle verdure prima della cottura.

Il limone profuma e rende il gusto più fresco, l'olio aiuta le verdure a non seccarsi sulla griglia, mentre basilico e aglio danno quella nota mediterranea che rende il piatto subito più invitante.

Il passaggio più importante è asciugare bene le melanzane dopo il riposo con il sale: in questo modo rilasciano meno acqua, grigliano meglio e restano più piacevoli al morso.

Conservazione

Le verdure marinate alla griglia si conservano in frigorifero, ben coperte, per 2 giorni.

Dopo qualche ora di riposo diventano ancora più saporite, perché i profumi della marinata si distribuiscono meglio.

Si possono anche congelare già cotte, meglio se divise in piccole porzioni. Dopo il congelamento perderanno un po' di consistenza, ma resteranno molto comode da usare come contorno veloce o come base per altri piatti.

Per scongelarle, lasciatele in frigorifero per alcune ore e poi riportatele a temperatura ambiente oppure scaldatele brevemente in padella.

Segreti e trucchi

- Non tagliate le verdure troppo sottili: rischiano di rompersi e seccarsi.
- La griglia deve essere ben calda prima di iniziare.

- Cuocete poche verdure alla volta, senza ammucchiarle.
- Asciugate bene le melanzane dopo il riposo con il sale.
- Se volete un gusto più delicato, lasciate l'aglio intero schiacciato nella marinata e toglietelo prima della cottura.
- Se amate i profumi più intensi, potete aggiungere timo, origano o rosmarino.
- Per servirle fredde, tiratele fuori dal frigorifero 15–20 minuti prima: il sapore sarà più pieno.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 105–110 g
- Proteine: circa 30 g
- Grassi: circa 85 g

Per 1 porzione da circa 100 g

- Carboidrati: circa 6,5–7 g
- Proteine: circa 2 g
- Grassi: circa 5–5,5 g

I valori sono indicativi e possono variare in base alla grandezza reale delle verdure e alla quantità effettiva di marinata assorbita.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.