

Insalata tiepida di zucchine e carote

Un contorno semplice, leggero e molto gradevole, perfetto per accompagnare piatti di pesce o carne. Zucchine e carote vengono scottate in acqua bollente salata solo per pochi minuti, così restano croccanti e piacevoli. Condite da tiepide con una vinaigrette semplice al limone e olio, diventano un'insalata delicata ma piena di sapore.

Ingredienti

Per 2 porzioni:

- 2 zucchine medie (circa 250 g)
- 1 carota media (circa 60-70 g)
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- poco aglio, facoltativo
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- sale q.b.
- pepe bianco o nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 4-5 minuti
- **Tempo totale:** circa 20 minuti
- **Difficoltà:** molto facile
- **Porzioni:** 2
- **Formato consigliato:** ciotola media

Procedimento

1. Lava le zucchine e la carota.
2. Pela la carota e tagliala a **pezzi grossolani**.
3. Taglia anche le zucchine a **pezzi grossolani**.
4. Porta a bollire una pentola di acqua salata.
5. Quando l'acqua bolle, versa prima le carote e cuocile per circa **2 minuti**.
6. Aggiungi poi le zucchine nella stessa acqua e prosegui la cottura per altri **1-2 minuti**, in modo che entrambe restino ancora croccanti.
7. Scola subito tutto e lascia intiepidire per pochi minuti.
8. In un piccolo barattolo unisci olio, limone, poco aglio facoltativo, prezzemolo, pepe e un pizzico di sale.
9. Chiudi il barattolo e agita bene per formare una vinaigrette uniforme.
10. Condisci le verdure quando sono ancora tiepide e mescola delicatamente.
11. Servi tiepido oppure a temperatura ambiente.

Consistenza

Le verdure devono restare croccanti, sode e leggermente rustiche. Il taglio a pezzi grossolani aiuta a mantenere meglio la struttura dopo la scottatura.

Metodo tecnico

Il punto importante di questa ricetta è la scottatura veloce. Le carote vanno messe prima perché hanno bisogno di più tempo, mentre le zucchine si aggiungono dopo perché cuociono molto più in fretta. Condire le verdure quando sono ancora tiepide aiuta ad assorbire meglio la vinaigrette senza perdere freschezza.

Conservazione

Questa insalata è migliore appena fatta oppure entro poche ore.
Puoi conservarla in frigorifero, in un contenitore chiuso, per circa 1 giorno.
Non è adatta al congelamento.

Segreti e trucchi

- Non cuocere troppo le zucchine: bastano davvero pochi minuti.
- Il taglio a pezzi grossolani è importante per mantenere una consistenza più bella.
- L'aglio è facoltativo: se vuoi un gusto più delicato, puoi anche ometterlo.
- Condire le verdure da tiepide le rende più saporite e più uniformemente condite.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 220 kcal
- **Carboidrati:** circa 11 g
- **Proteine:** circa 2,5 g
- **Grassi:** circa 19 g

Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 170 g
- **Calorie:** circa 110 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,5 g
- **Proteine:** circa 1,2 g
- **Grassi:** circa 9,5 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