

Verdure grigliate marinate con tomino keto

Le **verdure grigliate marinate con tomino keto** sono un piatto unico colorato, profumato e ricco di sapore, perfetto per un pranzo o una cena completa.

La marinatura rende melanzane, zucchine, peperone e cipolla più aromatici e gustosi. Le verdure vengono poi grigliate e servite con rucola, olive nere e un tomino caldo e morbido, leggermente dorato sulla superficie.

Come alternativa al tomino puoi utilizzare una mozzarella per pizza ben asciutta, mantenendo la stessa quantità.

Ingredienti

Per le verdure

- 250 g di melanzane
- 200 g di zucchine
- 75 g di peperone giallo
- 30 g di cipolla rossa

Per la marinatura

- 20 g di olio extravergine di oliva
- 10 g di succo di limone oppure 1 cucchiaio di aceto
- 1 cucchiaino di origano
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

Per completare

- 100 g di tomino da piastra
- 25 g di rucola
- 25 g di olive nere snocciolate
- Basilico fresco oppure timo, facoltativi

In alternativa al tomino

- 100 g di mozzarella per pizza ben asciutta

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Marinatura:** 20–30 minuti
- **Cottura:** 15–20 minuti
- **Tempo totale:** circa 50–60 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 560–600 g

- **Cottura consigliata:** bistecchiera, griglia o piastra antiaderente

Procedimento

1. Lava e asciuga accuratamente tutte le verdure.
2. Taglia le melanzane e le zucchine a fette non troppo sottili. Riduci il peperone in falde e la cipolla in spicchi.
3. Versa in una ciotola l'olio extravergine di oliva, il succo di limone oppure l'aceto, l'origano, il sale e il pepe.
4. Mescola bene la marinatura, quindi aggiungi le verdure.
5. Rigira delicatamente le verdure, in modo da distribuire il condimento su tutta la superficie.
6. Copri la ciotola e lascia marinare per 20–30 minuti.
7. Scalda molto bene una bistecchiera o una piastra antiaderente. La superficie deve essere calda, ma non fumante.
8. Preleva le verdure dalla marinatura e grigliale poche alla volta, senza sovrapporle.
9. Cuoci le verdure per circa 2–3 minuti per lato, finché saranno morbide e ben segnate dalla griglia. Le melanzane potrebbero richiedere qualche minuto in più.
10. Trasferisci le verdure cotte su un vassoio e tienile momentaneamente da parte.
11. Appoggia il tomino intero sulla piastra calda e cuocilo per circa 2–3 minuti per lato, finché la superficie sarà leggermente dorata e il cuore morbido.
12. Distribuisci la rucola sul fondo del vassoio.
13. Aggiungi le verdure grigliate, le olive nere e completa con il tomino ancora caldo.
14. Profuma, a piacere, con basilico fresco, timo oppure un'ultima macinata di pepe e servi subito.

Se utilizzi la mozzarella

Asciuga molto bene la mozzarella con carta da cucina e tagliala in uno o due pezzi spessi.

Grigliala per circa 30–60 secondi per lato, soltanto finché sarà calda e leggermente dorata. Non prolungare troppo la cottura, altrimenti potrebbe sciogliersi e aderire alla piastra.

Consistenza

Le verdure devono risultare morbide ma non sfatte, con una superficie leggermente arrostita e il cuore ancora succoso.

Il tomino deve avere una superficie dorata e un cuore caldo, cremoso e morbido.

Se utilizzi la mozzarella, questa deve ammorbidirsi e prendere leggermente colore, mantenendo però la propria forma.

Metodo tecnico

La marinatura rende le verdure più aromatiche e permette al condimento di distribuirsi uniformemente.

Utilizza nella marinatura tutti i 20 g di olio previsti dalla ricetta, senza aggiungerne altro durante la cottura. In questo modo i valori nutrizionali restano sotto controllo.

Cuoci poche verdure alla volta: se la piastra viene riempita troppo, la temperatura si abbassa e le verdure iniziano a stufarsi invece di grigliarsi.

Il tomino va cotto intero, mantenendo la sua crosta esterna, che aiuta a trattenere il cuore morbido durante la cottura.

Conservazione

Le verdure grigliate si conservano in frigorifero, chiuse in un contenitore ermetico, per un massimo di 2 giorni.

Il tomino grigliato è migliore appena preparato. Se avanza, può essere conservato insieme alle verdure e riscaldato brevemente in padella.

La congelazione è sconsigliata, perché le verdure scongelate tendono a diventare molli e acquose.

Segreti e trucchi

Non tagliare le verdure troppo sottili: durante la marinatura e la cottura potrebbero ammorbidirsi troppo oppure rompersi.

Asciuga bene le verdure prima di aggiungere la marinatura, altrimenti l'acqua presente sulla superficie diluirà il condimento.

Non lasciare le verdure nella marinatura per molte ore: 20–30 minuti sono sufficienti per insaporirle senza renderle troppo molli.

Se rimane della marinatura sul fondo della ciotola, non versarla sulla piastra. Le verdure devono grigliarsi e non cuocere nel liquido.

Non bucare il tomino durante la cottura: la crosta deve rimanere integra per evitare che il formaggio fuoriesca sulla piastra.

Valori nutrizionali stimati

Con 100 g di tomino

- **Calorie:** circa 650 kcal
- **Carboidrati:** circa 19–20 g
- **Proteine:** circa 25 g
- **Grassi:** circa 50 g

Con 100 g di mozzarella per pizza

- **Calorie:** circa 590 kcal
- **Carboidrati:** circa 20 g
- **Proteine:** circa 25 g
- **Grassi:** circa 43 g

I valori nutrizionali sono stime approssimative e possono variare sensibilmente in base alla marca e al tipo di tomino o mozzarella utilizzati. Per un calcolo più preciso è sempre consigliabile controllare i valori riportati sulla confezione del prodotto scelto.

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.