

Frutti di mare e funghi porcini in crema chetogenica

Un incontro ricco e sorprendente tra mare e bosco: sepioline tenere, gamberetti e funghi porcini, avvolti da una crema delicata di panna e formaggio spalmabile. Possiamo servirli come secondo piatto tiepido oppure utilizzarli come ripieno per torte salate e scrigni croccanti.

Prima di iniziare...

Questa è una preparazione abbondante, pensata per ottenere 5 porzioni generose. Gli ingredienti vengono inizialmente cotti separatamente perché hanno tempi diversi: in questo modo le sepioline diventano tenere, i gamberetti non si asciugano e i porcini mantengono tutto il loro profumo.

Per il calcolo nutrizionale abbiamo considerato circa 10 g di olio extravergine d'oliva.

Ingredienti

- 300 g di sepioline pulite
- 800 g di gamberetti puliti
- 600 g di funghi porcini
- 150 g di panna
- 100 g di formaggio spalmabile
- 10 g circa di olio extravergine d'oliva
- aglio secco q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

Info rapide

- Preparazione: circa 15 minuti
- Cottura delle sepioline: circa 45 minuti
- Cottura dei porcini: circa 20 minuti
- Cottura dei gamberetti: circa 5 minuti
- Tempo complessivo: circa 1 ora
- Porzioni: 5 abbondanti
- Difficoltà: facile
- Cottura: fornello

Procedimento

Puliamo accuratamente le sepioline e sistemiamole in una padella capiente. Cuociamole a fuoco dolce per circa 45 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno tenere.

Durante la cottura le sepioline possono rilasciare acqua. Lasciamola evaporare gradualmente, senza alzare eccessivamente la fiamma, per evitare che diventino dure.

Nel frattempo, in una seconda padella, scaldiamo circa 10 g di olio extravergine d'oliva. Aggiungiamo i funghi porcini, un pochino di aglio secco, sale e pepe.

Cuociamo i porcini per circa 20 minuti, mescolando ogni tanto. A fine cottura dovranno essere morbidi e la maggior parte della loro acqua dovrà essere evaporata. Questo passaggio è importante perché una quantità eccessiva di liquido renderebbe la crema troppo fluida.

Quando le sepioline saranno ormai tenere, aggiungiamo i gamberetti e proseguiamo la cottura per circa 5 minuti. Non prolunghiamo troppo questo passaggio, altrimenti i gamberetti potrebbero diventare asciutti e gommosi.

Uniamo nella stessa padella le sepioline, i gamberetti e i porcini. Mescoliamo delicatamente e regoliamo, se necessario, di sale e pepe.

Abbassiamo la fiamma al minimo e aggiungiamo 150 g di panna e 100 g di formaggio spalmabile.

Mescoliamo lentamente fino a quando il formaggio sarà completamente sciolto e si sarà formata una crema liscia, omogenea e avvolgente.

Lasciamo insaporire tutto insieme per altri 2–3 minuti a fuoco dolce. La crema dovrà avvolgere gli ingredienti senza asciugarsi: il risultato finale deve rimanere morbido e succoso.

Spegniamo il fuoco e lasciamo riposare la preparazione per circa 5 minuti prima di servirla o trasferirla nella pirofila.

Consistenza

Il risultato è cremoso e succoso, con pezzi ben riconoscibili di mare e porcini. La salsa deve avvolgere gli ingredienti senza trasformarsi in un fondo liquido.

Servita tiepida, questa preparazione è perfetta da accompagnare con cracker o pezzetti di pasta keto croccante, ideali per raccogliere tutta la crema.

Metodo tecnico

La riuscita dipende soprattutto dalla gestione separata delle cotture.

Le sepioline richiedono una cottura più lunga per diventare tenere; i gamberetti, invece, devono essere aggiunti soltanto alla fine. Anche i porcini vengono preparati separatamente, in modo da far evaporare la loro acqua prima di unirli al pesce.

Panna e formaggio spalmabile vanno aggiunti soltanto quando tutti gli ingredienti sono già cotti. La fiamma deve rimanere bassa: non serve far bollire energicamente la salsa, perché il formaggio potrebbe separarsi e la crema perdere la sua consistenza vellutata.

Conservazione

Conserviamo il mare e porcini in crema in frigorifero, all'interno di un contenitore ben chiuso, e consumiamolo preferibilmente entro 24 ore.

Per riscaldarlo utilizziamo una padella a fuoco molto dolce, aggiungendo eventualmente un cucchiaino di panna o pochissima acqua se la crema si fosse addensata.

La congelazione non è la soluzione migliore dopo l'aggiunta della panna e del formaggio spalmabile, perché durante lo scongelamento la crema potrebbe separarsi.

Segreti

- Facciamo evaporare bene l'acqua rilasciata dai porcini.
- Aggiungiamo i gamberetti soltanto negli ultimi 5 minuti.
- Utilizziamo la panna e il formaggio spalmabile a fuoco basso.
- Non asciughiamo troppo la preparazione: la crema è una parte importante del piatto.
- Prima di riempire una torta salata, lasciamo intiepidire il composto per qualche minuto.
- Se lo serviamo come secondo piatto, accompagniamolo con sfoglie o cracker keto croccanti per fare la scarpetta.

Valori nutrizionali indicativi

Calcolo effettuato considerando 10 g di olio extravergine d'oliva e dividendo la preparazione in 5 porzioni abbondanti.

Totale della ricetta

- Energia: circa 1.820 kcal
- Grassi: circa 85 g
- Proteine: circa 239 g
- Carboidrati: circa 23 g

Per una porzione su 5

- Energia: circa 364 kcal
- Grassi: circa 17 g
- Proteine: circa 48 g
- Carboidrati: circa 4,6 g

Questi valori riguardano esclusivamente il composto cremoso di mare e porcini e non comprendono l'eventuale pasta croccante utilizzata per accompagnarlo o coprirlo.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.