

# Cetrioli gratinati ripieni di pomodoro e formaggio

I **ceetrioli gratinati ripieni di pomodoro e formaggio** sono una ricetta estiva particolare, semplice e profumata: i cetrioli vengono leggermente sbollentati, farciti con una salsa asciutta di pomodoro e basilico, poi completati con formaggio e passati pochi minuti in forno.

È un'idea diversa dal solito per portare in tavola i cetrioli anche in versione calda, senza trasformarli in un piatto pesante. Il risultato è morbido, saporito, leggermente filante e molto adatto al menù d'estate.

## Ingredienti

### Per 2 persone

- 2 cetrioli freschi grandi, circa 400 g totali
- 120 g di pomodori maturi
- 20 g di cipolla bianca
- 50 g di emmental
- 15 g di grana grattugiato
- 25 g di olio extravergine d'oliva
- 10 g di burro
- 4-5 foglie di basilico fresco
- origano q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 25 minuti
- Tempo di cottura: 20 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso finale stimato: circa 430-450 g
- Porzione indicativa: circa 215-225 g a persona
- Formato: 4 mezzi cetrioli ripieni

## Procedimento

1. Lava i cetrioli, elimina le estremità e sbucciali se la buccia è molto spessa o amara.
2. Taglia i cetrioli a metà per il lungo. Con un cucchiaino o uno scavino elimina la parte centrale con i semi, facendo attenzione a non scavare troppo la polpa.
3. Porta a bollire una pentola con acqua leggermente salata. Immergi i mezzi cetrioli e falli bollire per circa 6-8 minuti. Devono ammorbidirsi, ma restare ancora abbastanza sodi.
4. Scola i cetrioli con delicatezza e lasciali sgocciolare capovolti su carta da cucina.
5. Incidi i pomodori, immergili per pochi secondi in acqua bollente, poi elimina la pellicina. Tagliali a metà, toglì i semi e riducili a pezzetti.

6. Trita finemente la cipolla e falla appassire in padella con 15 g di olio extravergine d'oliva. Deve diventare morbida, senza prendere colore.
7. Aggiungi i pomodori, il basilico, un pizzico di sale e abbondante pepe. Cuoci per circa 12-15 minuti, finché la salsa si restringe leggermente. Alla fine elimina il basilico se preferisci una salsa più liscia e pulita.
8. In un'altra padella sciogli il burro con i restanti 10 g di olio. Passa i cetrioli per 1-2 minuti, giusto il tempo di insaporirli.
9. Sistema i mezzi cetrioli in una piccola pirofila leggermente unta o su un piatto resistente al calore.
10. Cospargi l'interno dei cetrioli con poco grana grattugiato, poi riempi con la salsa di pomodoro.
11. Taglia l'emmental a listarelle sottili e disponile sopra ogni cetriolo ripieno.
12. Completa con poco origano e passa in forno già caldo a 200 °C per 4-5 minuti, solo il tempo necessario per sciogliere il formaggio e gratinare leggermente la superficie.
13. Servi i cetrioli gratinati tiepidi, non bollenti: il sapore si sente meglio e la consistenza resta più piacevole.

## **Consistenza**

I cetrioli devono risultare morbidi ma non sfatti. Devono mantenere la forma e sostenere bene il ripieno.

La salsa di pomodoro deve essere asciutta, non acquosa, perché altrimenti in forno rilascerebbe troppo liquido.

Il risultato finale è morbido alla base, profumato al pomodoro e basilico, con una superficie leggermente filante grazie al formaggio.

## **Metodo tecnico**

Il passaggio più importante è non cuocere troppo i cetrioli nella prima bollitura. Devono perdere la crudezza, ma restare compatti.

Anche la salsa va fatta restringere bene: pomodoro e cetriolo contengono entrambi molta acqua, quindi una salsa troppo liquida renderebbe il piatto meno bello e meno gradevole da servire.

Il grana messo all'interno aiuta ad assorbire una piccola parte dell'umidità e dà più sapore alla farcitura.

## **Conservazione**

I cetrioli gratinati sono migliori appena preparati o serviti tiepidi.

Si possono conservare in frigorifero per 1 giorno, chiusi in un contenitore ermetico.

Non consiglio di congelarli, perché il cetriolo dopo il freezer perderebbe troppa acqua e diventerebbe molle.

Per riscaldarli, meglio usare forno o friggitrice ad aria per pochi minuti. Il microonde è meno adatto, perché tende ad ammorbidire troppo la consistenza.

## □ Segreti e trucchi

- Scegli cetrioli grandi e abbastanza dritti: sono più facili da tagliare, scavare e farcire.
- Non scavare troppo la polpa: se il cetriolo diventa troppo sottile, rischia di rompersi.
- La cipolla deve essere poca: serve a dare profumo, non a coprire il sapore delicato del cetriolo.
- Se vuoi un gusto più dolce e delicato, puoi sostituire l'emmental con scamorza dolce o provola.
- Dopo la bollitura, tampona bene i cetrioli: meno acqua trattengono, migliore sarà il risultato finale.
- La gratinatura deve essere breve: qui non dobbiamo cuocere tutto di nuovo, ma solo sciogliere il formaggio e legare i sapori.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 631 kcal
- Carboidrati: circa 21 g
- Proteine: circa 23 g
- Grassi: circa 53 g

### Per 1 porzione

Considerando 2 porzioni da circa 215-225 g ciascuna:

- Calorie: circa 316 kcal
- Carboidrati: circa 10,5 g
- Proteine: circa 11,5 g
- Grassi: circa 26,5 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](http://ketosenzarinunce.com).