

Spiedini keto di zucchine grigliate con feta e olive

Gli **spiedini keto di zucchine grigliate con feta e olive** sono una piccola ricetta estiva semplice, saporita e molto carina da portare in tavola. Le fettine di zuccina vengono grigliate, avvolte intorno alla feta e alternate alle olive: pochi ingredienti, ma un risultato profumato, mediterraneo e perfetto per un antipasto, un pranzo leggero o un piatto freddo da preparare in anticipo.

La feta dà cremosità e sapidità, le zucchine grigliate aggiungono morbidezza, mentre le olive completano tutto con quel gusto deciso che fa subito estate.

Ingredienti

Per circa 6 spiedini piccoli / 2 porzioni

- 140 g feta
- 140 g zucchine
- 40 g olive verdi denocciolate
- 10 g olio extravergine d'oliva
- basilico fresco q.b.
- scorza di limone grattugiata q.b., facoltativa
- pepe q.b.
- sale pochissimo o nulla, perché feta e olive sono già sapide

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura: 5-7 minuti
- Tempo totale: circa 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Resa finale stimata: circa 300 g
- Peso indicativo per porzione: circa 150 g
- Formato consigliato: 6 spiedini piccoli oppure 4 spiedini più grandi

Procedimento

1. Lava le zucchine, elimina le estremità e tagliale a fettine sottili nel senso della lunghezza. Devono essere abbastanza sottili da potersi piegare senza rompersi.
2. Scalda bene una piastra o una padella antiaderente e griglia le fettine di zuccina per pochi minuti per lato, finché diventano morbide e leggermente segnate.
3. Lascia intiepidire le zucchine grigliate. Questo passaggio è importante: se sono troppo calde, la feta si ammorbidisce troppo mentre prepari gli spiedini.
4. Taglia la feta a cubotti regolari.
5. Avvolgi ogni cubetto di feta con una fettina di zuccina grigliata.
6. Prepara gli spiedini alternando gli involtini di zuccina e feta con le olive verdi.
7. Spennella gli spiedini con l'olio extravergine d'oliva, aggiungi pepe e, se ti piace, un pochino di scorza di limone grattugiata.

8. Puoi servirli così, freschi e profumati, oppure passarli velocemente sulla piastra calda per 1-2 minuti, solo per scaldarli leggermente.
9. Completa con basilico fresco prima di servire.

Consistenza

Le zucchine devono risultare morbide, flessibili e leggermente grigliate, non secche.

La feta resta compatta ma cremosa al morso.

Le olive aggiungono una parte più saporita e decisa, creando uno spiedino semplice ma molto gustoso.

Metodo tecnico

Il punto più importante è **grigliare prima le zucchine** e poi usarle per avvolgere la feta. Se si provasse ad arrotolare la zuccina cruda, si spezzerebbe facilmente e rilascerebbe più acqua.

La cottura finale deve essere breve: la feta non deve sciogliersi completamente, ma solo ammorbidirsi leggermente. Per questo gli spiedini possono essere serviti anche freddi o a temperatura ambiente.

Conservazione

Gli spiedini si conservano in frigorifero, in un contenitore chiuso, per 1 giorno.

Puoi prepararli in anticipo e condirli poco prima di servirli.

Non consiglio di congelarli, perché zucchine e feta cambierebbero consistenza dopo lo scongelamento.

Segreti e trucchi

Per un risultato più bello, scegli una zuccina non troppo grossa: le fettine saranno più regolari e facili da arrotolare.

Non aggiungere troppo sale: feta e olive sono già sapide.

Le olive verdi sono la scelta più semplice e visibile nello spiedino, ma puoi usare anche olive taggiasche per una versione più mediterranea e profumata.

La scorza di limone non è obbligatoria, ma secondo me qui fa la magia: alleggerisce il gusto della feta e rende tutto più fresco.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 542 kcal
- Carboidrati: circa 11,4 g
- Proteine: circa 22 g

- Grassi: circa 45,8 g

Per 1 porzione

Considerando 2 porzioni da circa 150 g ciascuna.

- Calorie: circa 271 kcal
- Carboidrati: circa 5,7 g
- Proteine: circa 11 g
- Grassi: circa 22,9 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.