

Ricetta chetogenica Nidi di carne con porcini cremosi

Ingredienti (2 persone)

Per i nidi

- 300 g carne macinata mista (manzo o manzo/maiale)
- 30 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 4 g sale fino
- 1 g pepe nero
- 1 g paprika dolce o affumicata
- 4 fette sottili di bacon (circa 60 g totali)

Per il ripieno ai porcini

- 200 g funghi porcini (freschi o congelati, ben asciutti)
- 15 g burro
- 30 g cipolla tritata finemente
- 1 piccolo spicchio d'aglio (facoltativo)
- 60 ml panna fresca liquida
- 5 ml succo di limone
- 20 g Parmigiano grattugiato (per gratinare negli ultimi 5 minuti)

Tutti gli ingredienti della carne devono essere a temperatura ambiente.

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 180°C statico.
2. In una ciotola unisci la carne macinata, Parmigiano, sale, pepe e paprika. Mescola con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. Non frullare.
3. Rivesti una teglia con carta forno.
4. Dividi il composto in:
 - 2 porzioni grandi **oppure**
 - 4 porzioni più piccole.
5. Forma delle palle compatte.
6. Con il fondo di un bicchiere crea una cavità centrale, pressando delicatamente.
7. Rivesti il bordo esterno con una fetta di bacon, facendola aderire bene.

Preparazione del ripieno

8. In una padella sciogli il burro a fuoco medio.
9. Aggiungi cipolla e aglio e fai appassire dolcemente.
10. Unisci i porcini e cuoci finché rilasciano l'acqua e iniziano ad asciugarsi.

11. Aggiungi la panna e lascia restringere 3–4 minuti.
12. Unisci il succo di limone e spegni quando la crema risulta densa e lucida.
13. Riempi le cavità dei nidi con il composto ai porcini.
14. Inforna per circa 35 minuti.
15. Aggiungi il Parmigiano sopra il ripieno e prosegui la cottura per altri 5 minuti fino a leggera gratinatura.

Sforna e lascia riposare 5 minuti prima di servire.

Consistenza

La carne risulta morbida ma compatta, non asciutta grazie al formaggio interno.

Il bacon crea una fascia saporita leggermente croccante.

Il cuore ai porcini rimane cremoso e avvolgente, con una leggera nota fresca data dal limone.

Metodo tecnico

- Non serve uovo: il Parmigiano funge da legante naturale.
- La cavità va pressata ma non assottigliata troppo, altrimenti la carne si rompe in cottura.
- Il limone nella panna aiuta a stringere la salsa e a bilanciare la parte grassa.
- Se i porcini rilasciano troppa acqua, prolungare la cottura prima di aggiungere la panna.

Conservazione

- In frigorifero: fino a 2 giorni in contenitore ermetico.
- Si possono congelare già cotti, ben sigillati, fino a 2 mesi.
- Per rigenerarli: forno a 160°C per 10–12 minuti oppure padella coperta a fuoco dolce.

Perfetti anche il giorno dopo: il ripieno diventa ancora più saporito.

Valori nutrizionali (indicativi)

Per porzione (1 nido grande su 2 totali):

- Calorie: circa 540 kcal
- Proteine: 38 g
- Grassi: 42 g
- Carboidrati netti: 4–5 g

Se divisi in 4 nidi piccoli: circa 270 kcal ciascuno.