

Cetrioli all'acciuga con salsa cremosa: antipasto keto fresco pronto in 20 minuti

I **cetrioli all'acciuga con salsa cremosa** sono un antipasto keto fresco, semplice e molto saporito, perfetto per la stagione calda e per quei momenti in cui si vuole portare in tavola qualcosa di veloce, leggero ma non banale.

La base è freschissima: cetrioli tagliati a fettine, conditi con una salsina tiepida a base di acciughe, olio extravergine d'oliva, peperoncino e un piccolo tocco di panna. Il risultato è un antipasto profumato, cremoso, sapido e piacevolmente estivo.

Sono buonissimi serviti da soli, ma diventano ancora più sfiziosi se accompagnati da **crostini keto** o da **cracker chetogenici croccanti**. La salsa cremosa alle acciughe si raccoglie benissimo e rende ogni boccone ancora più goloso.

Se vuoi prepararli in casa, puoi accompagnare questo antipasto con i miei **cracker keto**, perfetti per salse, piatti freddi, aperitivi e ricette estive low carb.

Ingredienti

Per 2 persone

- 2 cetrioli medi, circa 300 g al netto degli scarti
- 4 filetti di acciuga dissalati oppure sott'olio ben scolati, circa 20 g
- 20 g di olio extravergine d'oliva
- 15 g di panna da cucina oppure panna fresca non zuccherata
- 1 pezzetto piccolo di peperoncino rosso piccante
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
- sale solo se necessario

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura della salsa: 5 minuti
- Tempo totale: 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso finale stimato: circa 320 g
- Porzione indicativa: circa 160 g a persona
- Riposo: non necessario

Procedimento

1. Lava bene i cetrioli, elimina le due estremità e sbucciali se preferisci un risultato più delicato.
2. Taglia i cetrioli a fettine non troppo sottili. Devono restare freschi e leggermente croccanti, senza diventare troppo molli o acquosi.

3. Sistema le fettine di cetriolo in una ciotola o in una piccola insalatiera.
4. In un pentolino piccolo versa l'olio extravergine d'oliva, aggiungi i filetti di acciuga e il pezzetto di peperoncino.
5. Scalda a fuoco bassissimo, mescolando con delicatezza, fino a quando le acciughe si saranno sciolte completamente nell'olio. Non devono friggere forte: devono solo fondersi piano piano.
6. Spegni il fuoco, elimina il peperoncino e aggiungi la panna.
7. Mescola subito con cura, fino a ottenere una salsina cremosa, liscia e profumata.
8. Versa la salsa sui cetrioli, mescola delicatamente e completa con il prezzemolo fresco tritato.
9. Servi subito, quando la salsa è ancora leggermente tiepida e i cetrioli sono freschi e croccanti.

Consistenza

I cetrioli devono rimanere freschi, sodi e leggermente croccanti.

La salsa deve risultare morbida, cremosa e saporita, senza diventare pesante. Il contrasto tra il cetriolo fresco e la salsa tiepida alle acciughe è proprio la parte più interessante di questa ricetta.

Se servi questo antipasto con cracker keto o crostini chetogenici, la consistenza diventa ancora più piacevole: fresco, cremoso e croccante nello stesso boccone.

Metodo tecnico

Il passaggio più importante è sciogliere le acciughe a fuoco molto basso.

Se l'olio è troppo caldo, le acciughe rischiano di bruciare e diventare amare. Se invece si lavora piano, si trasformano in una base sapida, profumata e avvolgente.

La panna va aggiunta solo a fuoco spento, così resta cremosa e non si separa.

Conservazione

Questa ricetta è migliore appena preparata.

Puoi conservarla in frigorifero per massimo 1 giorno, in un contenitore chiuso, ma i cetrioli tenderanno a perdere acqua e la salsa diventerà meno cremosa.

Non è adatta al congelamento.

Se vuoi prepararla in anticipo, puoi tagliare i cetrioli e tenere la salsa separata. Condisci solo poco prima di servire.

Segreti e trucchi

Per un gusto più delicato, elimina il peperoncino appena le acciughe si sono sciolte.

Se usi acciughe sotto sale, sciacquale bene e asciugale prima di metterle nell'olio.

Non aggiungere sale subito: le acciughe sono già molto sapide. Assaggia solo alla fine e regola solo se serve.

Per una versione ancora più fresca, puoi aggiungere qualche goccia di succo di limone, ma senza esagerare: deve solo alleggerire, non coprire il sapore dell'acciuga.

Per servirli come antipasto più ricco, porta in tavola anche cracker keto, crostini chetogenici o piccoli bocconcini di pane keto tostato.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 320 kcal
- Carboidrati: circa 6 g
- Proteine: circa 8 g
- Grassi: circa 29 g

Per 1 porzione

Considerando 2 porzioni da circa 160 g ciascuna:

- Calorie: circa 160 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 4 g
- Grassi: circa 14,5 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.