

Bruschetta chetogenica con mozzarella grigliata, peperoni arrostiti e pane alle spezie

Questa bruschetta chetogenica con mozzarella grigliata è calda, profumata e molto saporita. La base è il pane dorato chetogenico alle spezie da tostare, che diventa ancora più buono quando viene scaldato e leggermente dorato.

La mozzarella grigliata resta morbida e compatta, mentre i peperoni arrostiti al forno aggiungono dolcezza, colore e quel sapore pieno che rende la bruschetta semplice, ma davvero golosa.

Per preparare questa ricetta usa come base il **Pane dorato chetogenico alle spezie da tostare**, già presente sul sito.

Ingredienti

Per 2 porzioni abbondanti

circa 4 bruschette, 2 bruschette a persona

- 4 fette di pane dorato chetogenico alle spezie da tostare, circa 49–52 g ciascuna
- 200 g di mozzarella per pizza, tagliata a fette spesse
- 1 peperone rosso medio
- 20 g di crescione fresco
oppure rucola
- 10 g di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio, tagliato a metà
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura del peperone: 45 minuti
- Tempo di tostatura e grigliatura: 5 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Quantità finale: 4 bruschette
- Peso stimato di 1 porzione: circa 270–290 g
- Formato consigliato: 2 bruschette a persona

Procedimento

1. Lava il peperone intero e asciugalo bene.
2. Sistemalo su una teglia rivestita con carta forno e cuocilo in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 45 minuti, girandolo una volta a metà cottura.

3. Quando il peperone è cotto, lascialo intiepidire leggermente. Deve essere morbido e la pelle deve staccarsi facilmente.
4. Elimina la pellicina esterna, il picciolo e i semi.
5. Attenzione: non lavare il peperone dopo averlo spellato. Puliscilo semplicemente con carta da cucina, così non perde il suo sapore dolce e arrostito.
6. Non tagliare il peperone a dadini. Sfilaccialo con le mani o con una forchetta, ottenendo strisce lunghe e morbide. In questo modo si appoggia meglio sulla bruschetta e si lega meglio alla mozzarella.
7. Per 4 bruschette usa tutto il peperone arrostito. Indicativamente, per 2 bruschette basta mezzo peperone.
8. Scalda una bistecchiera o una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
9. Spennella leggermente le fette di pane alle spezie con una parte dell'olio.
10. Tosta il pane per circa 1–2 minuti per lato, finché diventa caldo, profumato e leggermente dorato.
11. Strofini delicatamente ogni fetta di pane caldo con l'aglio tagliato a metà.
12. Griglia le fette di mozzarella per pizza sulla bistecchiera ben calda per circa 40–60 secondi per lato. Devono diventare morbide e calde, ma restare ancora compatte.
13. Sistema sulle fette di pane il crescione fresco o la rucola.
14. Aggiungi sopra i peperoni arrostiti sfilacciati.
15. Completa con la mozzarella grigliata.
16. Condisci con il restante olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero.
17. Servi subito, quando il pane è ancora caldo e la mozzarella è morbida.

Consistenza

Il pane alle spezie deve risultare caldo, profumato e leggermente tostato in superficie, ma ancora morbido all'interno.

I peperoni arrostiti devono essere morbidi, dolci e sfilacciati in strisce lunghe, non tagliati piccoli. Così restano più eleganti sulla bruschetta e danno una consistenza più piacevole.

La mozzarella grigliata deve essere calda e morbida, ma non completamente sciolta. Il risultato finale è una bruschetta ricca, saporita e molto mediterranea, con il contrasto tra pane tostato, formaggio caldo, peperone dolce e parte verde fresca.

Metodo tecnico

Il peperone arrostito al forno è più adatto di un semplice peperone grigliato, perché diventa più dolce, più morbido e più profumato.

Non lavare mai il peperone dopo aver tolto la pelle: l'acqua porta via parte del sapore arrostito. Basta pulirlo con carta da cucina.

Sfilacciare il peperone invece di tagliarlo permette di ottenere strisce lunghe, più belle da vedere e più piacevoli sulla bruschetta.

La mozzarella migliore è quella per pizza, perché contiene meno acqua rispetto alla mozzarella fresca e regge meglio la grigliatura.

Il pane va tostato prima di essere farcito: così diventa più stabile, più profumato e non si ammorbidisce troppo con il calore della mozzarella e dei peperoni.

Conservazione

Questa bruschetta è migliore appena preparata, quando il pane è caldo e la mozzarella è morbida.

Non è consigliabile conservarla già assemblata, perché il pane perderebbe la parte tostata e diventerebbe troppo morbido.

Puoi preparare in anticipo il peperone arrostito: una volta spellato, pulito e sfilacciato, conservalo in frigorifero in un contenitore chiuso per 2 giorni.

Il pane alle spezie va conservato seguendo le indicazioni della ricetta base.

Non congelare la bruschetta già pronta.

Segreti e trucchi

- Usa mozzarella per pizza, non mozzarella fresca molto acquosa.
- Se usi mozzarella fresca, falla sgocciolare molto bene prima di grigliarla.
- Non lasciare troppo la mozzarella sulla piastra: deve ammorbidirsi, non sciogliersi completamente.
- Il peperone va spellato, ma non lavato.
- I filaccetti lunghi di peperone sono più belli e più buoni sulla bruschetta rispetto ai pezzetti piccoli.
- Il pane deve essere tostato prima della farcitura, altrimenti rischia di assorbire umidità.
- Servila subito: questa è una bruschetta da mangiare calda.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

circa 4 bruschette

- Calorie: circa 1360 kcal
- Carboidrati totali: circa 26,7 g
- Proteine: circa 66,5 g
- Grassi: circa 111,5 g

Per 1 porzione

circa 2 bruschette

- Calorie: circa 680 kcal
- Carboidrati totali: circa 13,4 g
- Proteine: circa 33,3 g
- Grassi: circa 55,8 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.