

ANTIPASTI E SNACK

Cetrioli marinati in barattolo veloci

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **cetrioli marinati in barattolo veloci** sono la soluzione salvavita per le giornate calde, quando cerchi un contorno rigenerante o un tocco speciale per i tuoi piatti.

Questa preparazione, spesso chiamata "pickles espressi", trasforma in pochi minuti dei semplici cetrioli in bocconcini irresistibili, perfetti per farcire un panino gourmet, accompagnare un [hamburger fatto in casa](#) o dare una marcia in più a una fresca [insalata di pollo](#).

Se ami le conserve fatte in casa ma non hai tempo per lunghe bolliture, non perderti la nostra guida [sulla sterilizzazione](#) o lasciati ispirare dalla versatilità di questa [marmellata di limoni](#). Preparare

i cetrioli marinati in barattolo veloci è semplicissimo: non serve la tecnica del sottovuoto classico perché si tratta di una marinatura "da frigorifero" che punta tutto sulla qualità dell'aceto e sul profumo delle erbe aromatiche. Il risultato è una consistenza tenace che conquisterà tutti al primo morso.

INGREDIENTI PER I CETRIOLI MARINATI IN BARATTOLO VELOCI

CETRIOLI medi - 2

SALSA DI SOIA 2 cucchiaini da tavola

OLIO DI SESAMO tostato - 1 cucchiaino da tavola

ACETO DI RISO 1,5 cucchiaini da tavola

MIELE 1 cucchiaino da tè

SPICCHIO DI AGLIO 1

SEMI DI SESAMO tostati - 1 cucchiaino da tè

OLIO PICCANTE 1 cucchiaino da tè

GLUTAMMATO MONOSODICO 1 pizzico

PREPARAZIONE DEI CETRIOLI MARINATI IN BARATTOLO VELOCI

- 1** Lava e asciuga accuratamente i cetrioli. Se lo desideri, puoi rimuovere la buccia a strisce alternate per renderli ancora più belli da vedere. Affetta i cetrioli molto sottilmente con la mandolina, facendoli cadere direttamente dentro il barattolo di vetro o il contenitore ermetico.
- 2** Aggiungi tutti i condimenti direttamente sopra le fette di cetriolo: la salsa di soia, l'olio di sesamo, l'aceto di riso, il miele, l'aglio grattugiato, i semi di sesamo e l'olio piccante se ami i sapori decisi. Chiudi bene il coperchio del barattolo, assicurandoti che sia sigillato alla perfezione.
- 3** Shakerla energicamente il contenitore per circa 20-30 secondi, muovendolo dall'alto verso il basso finché le fette di cetriolo non saranno del tutto avvolte dalla marinatura. Apri il barattolo e gusta subito la tua insalata di cetrioli croccantissima, oppure mettila in

frigorifero per 5 minuti se la preferisci ancora più fresca!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che l'aceto utilizzato (specialmente se di mele o di riso) sia certificato.

Versione senza lattosio: questa preparazione è 100% vegetale e non contiene alcun derivato del latte.

Versione light: riduci la quantità di zucchero nella marinata o sostituiscila con un cucchiaino di miele d'acacia per una nota più naturale.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già adatto a uno stile di vita vegano. Prova ad aggiungere dei ceci cotti nel barattolo per una merenda proteica.

L'idea WOW: aggiungi un pizzico di peperoncino in fiocchi e qualche fettina di zenzero fresco: il contrasto tra il freddo del cetriolo e il calore delle spezie renderà i tuoi cetrioli marinati in barattolo veloci un'esperienza gourmet.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per una croccantezza imbattibile, taglia i cetrioli a fette non troppo sottili (circa 3-4 millimetri) e, prima di metterli nel barattolo, lasciali riposare per 10 minuti in un colino con un pizzico di sale. Questo eliminerà l'acqua di vegetazione in eccesso, permettendo alla marinata di penetrare meglio.

Lo sfizio in più: aggiungi dei grani di pepe rosa o dei semi di senape sul fondo del barattolo prima di versare il liquido: sprigioneranno un aroma incredibile che ricorderà i famosi sottaceti newyorkesi.

L'idea per i bambini: taglia i cetrioli a rondelle con un coltello ondulato o crea dei bastoncini tipo "stick": la forma divertente li aiuterà ad apprezzare questa verdura.

Idea antispreco: non buttare il liquido della marinata una volta finiti i cetrioli! È perfetto per condire un'insalata di patate o per marinare del petto di pollo prima della cottura.

CONSERVAZIONE

I cetrioli marinati in barattolo veloci vanno conservati obbligatoriamente in frigorifero. Si mantengono perfettamente croccanti per circa 7-10 giorni. Più passano i giorni, più il sapore diventerà intenso e la consistenza leggermente più morbida.