

## Insalata ricca con uovo, tonno e cetriolo

### Per 2 persone

- 2 uova sode
- 120 g tonno al naturale o sott'olio ben sgocciolato
- 120 g valeriana oppure misticanza delicata
- 180–200 g cetriolo
- 10 g olio extravergine d'oliva oppure olio delicato
- succo di limone oppure aceto di mele q.b.
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b., facoltativo

### Solo per la versione keto moderata

- 2 cracker croccanti ai semi  
cioè **1 cracker a persona**

## Informazioni rapide

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: solo per le uova sode
- Tempo totale: circa 15 minuti, se le uova sono già pronte
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso stimato per porzione senza cracker: circa 260–290 g
- Uso nel menù: cena del sabato

## Procedimento

1. Prepara le uova sode e lasciale raffreddare.
2. Sguscia le uova e tagliale a metà oppure a spicchi.
3. Lava e asciuga bene la valeriana o la misticanza.
4. Lava il cetriolo e taglialo a rondelle sottili oppure a mezze lune.
5. Sgocciola bene il tonno.
6. Distribuisci le foglie verdi nei piatti.
7. Aggiungi il cetriolo, il tonno e le uova sode.
8. Condisci con olio, limone oppure aceto di mele, sale e poco pepe se ti piace.
9. Mescola delicatamente oppure servi l'insalata composta, con gli ingredienti ben visibili.
10. Se stai preparando la versione keto moderata, aggiungi **1 cracker ai semi a persona** al momento di servire.

## Consistenza

L'insalata deve risultare fresca, morbida e saziante.

Le foglie verdi danno volume, il cetriolo aggiunge croccantezza, il tonno rende il piatto più completo e le uova portano una consistenza morbida e cremosa.

Il cracker, nella versione moderata, aggiunge una piccola parte croccante senza trasformare la cena in un piatto pesante.

## **Metodo tecnico**

Per una buona insalata ricca, la cosa più importante è non renderla acquosa.

Le foglie devono essere ben asciutte, il tonno ben sgocciolato e le uova fredde prima di essere aggiunte.

Il condimento va messo alla fine, così gli ingredienti restano più freschi e ordinati.

Se usi tonno sott'olio, sgocciolalo molto bene e valuta di ridurre leggermente l'olio del condimento.

## **Conservazione**

È meglio preparare questa insalata al momento.

Puoi però cuocere le uova in anticipo e conservarle in frigorifero per 1 giorno.

Anche le verdure possono essere lavate e asciugate prima, ma è meglio tagliare il cetriolo e condire l'insalata solo poco prima di servirla.

Non è consigliabile congelarla.

## **Segreti e trucchi**

Usa uova ben fredde, così si tagliano meglio e non rovinano le foglie.

Sgocciola molto bene il tonno.

Taglia il cetriolo sottile, così si distribuisce meglio.

Condisci solo alla fine.

Se vuoi un gusto più fresco, usa limone.

Se vuoi una versione più delicata, usa aceto di mele.

Nella versione keto moderata aggiungi il cracker solo al momento di servire, così resta croccante.

## **Valori nutrizionali stimati**

I valori sono indicativi e possono cambiare leggermente in base al tipo di tonno usato, alla quantità reale di olio e alla grandezza delle uova.

## **Versione — senza cracker**

### **Per l'intera ricetta**

Peso totale stimato: circa **520–580 g**

- Calorie: circa **560–600 kcal**
- Carboidrati: circa **6–7 g**
- Proteine: circa **48–52 g**
- Grassi: circa **36–40 g**

### **Per 1 porzione**

Peso stimato per porzione: circa **260–290 g**

- Calorie: circa **280–300 kcal**
- Carboidrati: circa **3–3,5 g**
- Proteine: circa **24–26 g**
- Grassi: circa **18–20 g**

## **Versione con 1 cracker ai semi a persona**

### **Per l'intera ricetta**

Peso totale stimato: circa **540–600 g**

- Calorie: circa **684–724 kcal**
- Carboidrati: circa **10–11 g**
- Proteine: circa **52–56 g**
- Grassi: circa **46–50 g**

### **Per 1 porzione**

Peso stimato per porzione: circa **270–300 g**

- Calorie: circa **342–362 kcal**
- Carboidrati: circa **5–5,6 g**
- Proteine: circa **26–28 g**
- Grassi: circa **23–25 g**