

Eggs Benedict chetogeniche con salmone affumicato (oppure bacon)

Le Eggs Benedict chetogeniche sono un piatto unico elegante, ricco e appagante, perfetto quando vuoi portare in tavola qualcosa di speciale senza uscire dallo stile chetogenico. In questa versione la base classica viene reinterpretata con pane chetogenico tostato, uova in camicia, salmone affumicato e salsa olandese vellutata. Il risultato è un piatto raffinato ma replicabile, con un equilibrio molto piacevole tra croccantezza, cremosità e morbidezza.

Per 2 porzioni

- 2 fette di pane chetogenico da toast
- 4 uova
- 80–100 g di salmone affumicato
oppure
- 6–8 fette di bacon già cotto e croccante
- 1 dose di salsa olandese chetogenica
- erba cipollina q.b. facoltativa

Per cuocere le uova

- acqua q.b.
- 1 cucchiaino di aceto facoltativo

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 10 minuti
- **Tempo totale:** circa 25 minuti
- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** 2
- **Peso finale stimato:** circa 430–480 g
- **Formato consigliato:** 2 piatti piani

Procedimento

1. Prepara per prima cosa la salsa olandese chetogenica e tienila da parte in un punto tiepido per pochi minuti, senza farla raffreddare troppo.
2. Tosta bene le 2 fette di pane chetogenico da toast, in padella, nel tostapane oppure in forno. Devono risultare dorate, asciutte e abbastanza stabili da sostenere il condimento.
3. Sistema il salmone affumicato sulle fette tostate. Se usi il bacon, cuocilo prima fino a renderlo ben dorato e croccante, poi adagialo sul pane.
4. Porta a leggero fremito una casseruola con acqua. Se vuoi, aggiungi 1 cucchiaino di aceto.
5. Sistema un colino fine nell'acqua e rompi delicatamente il primo uovo nel colino. Lascialo lì per pochi istanti, giusto il tempo che inizi a rassodarsi leggermente.
6. Fai scivolare con delicatezza l'uovo nell'acqua e continua la cottura per circa 3 minuti, finché l'albume è rappreso ma il tuorlo resta morbido. Procedi allo stesso modo anche con gli altri, senza affollare troppo la pentola.

7. Scola le uova con delicatezza e appoggiale su un piatto rivestito con carta da cucina, solo per eliminare l'acqua in eccesso.
8. Disponi 2 uova su ogni fetta di pane già coperta con salmone affumicato oppure bacon.
9. Versa sopra la salsa olandese ancora tiepida.
10. Se vuoi, completa con poca erba cipollina tagliata fine e servi subito.

Consistenza

Il pane deve essere ben tostato e stabile, il salmone morbido e delicato, l'uovo con albume cotto e tuorlo ancora fluido, mentre la salsa olandese deve restare liscia, calda e avvolgente. Il piatto finale deve risultare ricco ma equilibrato, con una base asciutta che sostiene bene tutti gli elementi senza inzupparsi troppo in fretta.

Metodo tecnico

La riuscita di questa ricetta dipende soprattutto da tre punti: il pane deve essere tostato bene, le uova devono essere cotte con delicatezza e la salsa deve restare tiepida e fluida. Se il pane è troppo morbido, tende a cedere sotto il peso del condimento. Se le uova cuociono troppo, perdono la loro parte più bella, cioè il tuorlo morbido. Se la salsa si raffredda troppo, si addensa e perde eleganza. Per questo conviene organizzare tutto prima e assemblare il piatto solo all'ultimo momento.

Conservazione

Le Eggs Benedict vanno servite appena pronte.

Non sono una ricetta pensata per essere conservata già assemblata.

Puoi però preparare in anticipo il pane e il bacon, mentre la salsa olandese e le uova vanno fatte il più possibile sul momento.

Non sono adatte al congelamento.

Segreti e trucchi

- Tosta il pane un po' più del normale: in questa ricetta serve una base che regga bene.
- Per rompere meno le uova, versale nell'acqua partendo da una tazzina e non direttamente dal guscio.
- Non far bollire forte l'acqua delle uova: deve solo fremere.
- Se usi il salmone affumicato, non esagerare con la quantità, altrimenti copre troppo il resto.
- Se usi il bacon, scolalo bene dal grasso in eccesso prima di comporre il piatto.
- La salsa olandese va messa solo all'ultimo, poco prima di servire.
- Se vuoi un risultato più ordinato, puoi rifilare leggermente le fette di pane in modo da ottenere una base più regolare.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta con salmone affumicato

Carboidrati: circa **6 g**

Proteine: circa **49 g**

Grassi: circa **101 g**

Per 1 porzione con salmone affumicato

Carboidrati: circa **3 g**

Proteine: circa **24,5 g**

Grassi: circa **50,5 g**

Valori stimati e calcolati con salmone affumicato, inclusi pane e salsa olandese.