

Ricetta chetogenica di pesce involtino cremoso di filetto in padella

- 185 g filetto di pesce (tonno pinne gialle, salmone o trota salmonata)
- 45 g formaggio spalmabile intero
- 10 ml panna fresca liquida (solo se necessaria per rendere il formaggio più cremoso)
- 6 g burro
- 40 ml panna fresca liquida (per il fondo di cottura)
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato q.b.
- Un pizzico di noce moscata (facoltativa)
- 1 cucchiaino erba cipollina fresca tritata fine

Per versione da festa (facoltativo):

- 6–8 olive taggiasche
- Aneto fresco tritato fine

Procedimento

1. Tampona il filetto fino a renderlo asciutto.
2. Condisci con sale e pepe.
3. Mescola il formaggio con erba cipollina, sale, pepe e noce moscata.
Se necessario aggiungi poca panna per ottenere una crema morbida ma stabile.
4. Spalma la crema sul filetto.
5. Arrotola formando un involtino compatto.
6. Sciogli il burro in padella a fuoco medio-basso.
7. Cuoci 2–3 minuti per lato (max 6–7 minuti totali).
8. Aggiungi la panna e lascia sobbollire 1–2 minuti creando un fondo cremoso.

Presentazione quotidiana:

Taglia l'involentino in 2–3 rotolini e servi con il suo fondo di cottura.

Presentazione elegante:

Servi intero oppure a tranci, completa con olive taggiasche e aneto fresco tritato.

Consistenza

Il pesce resta morbido e succoso.

La crema interna avvolge senza fuoriuscire.

Il fondo è fluido e leggero.

Metodo tecnico

Cottura breve, fuoco medio-basso.

Non superare i tempi per evitare che il pesce si asciughi.

Conservazione

Frigorifero 24 ore in contenitore ermetico.

Riscaldare delicatamente con un cucchiaino di panna.

Non consigliato congelare dopo la cottura

Valori nutrizionali stimati (senza olive)

- Calorie: circa 610 kcal
- Proteine: ~42 g
- Grassi: ~48 g
- Carboidrati: ~3 g

(Le olive aggiungono circa 40–50 kcal.)

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica