

Filetti di merluzzo con pangrattato chetogenico ai semi di lino e uovo, cotti in padella

[Il pangrattato chetogenico ai semi di lino, particolarmente adatto alle impanature umide, quindi alle preparazioni in cui la copertura viene legata con l'uovo.](#)

Ingredienti

- 2 filetti di merluzzo, circa 300 g totali
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 40 g di pangrattato chetogenico ai semi di lino
- 20 g di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente
- 1 piccolo spicchio d'aglio grattugiato o tritato molto finemente
- 1 uovo medio
- 2-3 cucchiaini di olio per la cottura

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 8-10 minuti
- **Tempo totale:** circa 25 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Peso finale stimato:** circa 300 g
- **Formato consigliato:** padella antiaderente

Procedimento

1. Tampona bene i filetti di merluzzo con carta da cucina, così da eliminare l'umidità in eccesso.
2. Salali e pepali leggermente su entrambi i lati.
3. In una ciotola unisci il pangrattato chetogenico ai semi di lino, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato e l'aglio.
4. Versa questa miscela in una padella asciutta e falle prendere una **lieve croccatura** per 1-2 minuti a fuoco basso, mescolando spesso. Deve solo asciugarsi leggermente e diventare più profumata, non scurirsi troppo.
5. Trasferisci il composto in una ciotola e lascialo intiepidire.
6. Aggiungi l'uovo e mescola fino a ottenere una **panatura umida e densa**, non liquida.
7. Rivesti i filetti di merluzzo con questo composto, distribuendolo bene su tutta la superficie.
8. Scalda l'olio in padella.
9. Cuoci i filetti a **fuoco medio**, oppure medio-alto solo all'inizio se necessario, per circa 4-5 minuti per lato, girandoli con delicatezza.
10. Quando sono ben dorati fuori e cotti all'interno, togliili dalla padella e servili subito.

Consistenza

Il merluzzo deve restare morbido e delicato all'interno, mentre fuori la copertura deve risultare saporita, ben aderente e leggermente croccante. Non è una panatura secca e staccata, ma una copertura più umida, rustica e gustosa.

Metodo tecnico

In questa ricetta il pangrattato non viene usato come rivestimento asciutto classico, ma come base per una **panatura umida**. La lieve tostatura iniziale aiuta ad asciugare il composto e a intensificare il profumo di parmigiano, aglio e prezzemolo. L'uovo lega tutto insieme e permette al pangrattato ai semi di lino di aderire bene al pesce. La cottura in padella va tenuta controllata, perché il merluzzo è delicato e la presenza del parmigiano favorisce una doratura rapida.

Conservazione

Questa ricetta è migliore appena fatta.

Si conserva in frigorifero, in contenitore chiuso, per **1 giorno**, ma la copertura perderà parte della sua piacevolezza.

Per scaldarla di nuovo, meglio usare una padella antiaderente oppure qualche minuto in forno. Non è ideale da congelare dopo la cottura.

☐ **Segreti e trucchi**

- Tampona bene il pesce prima di iniziare.
- Sala il merluzzo con leggerezza, perché nel composto c'è già il parmigiano.
- La tostatura del pangrattato deve essere lieve, solo per asciugarlo e profumarlo.
- Quando aggiungi l'uovo, il composto deve restare denso: non deve diventare una pastella liquida.
- Cuoci a fuoco medio per evitare che la copertura si scurisca troppo in fretta.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Calorie: circa 540 kcal

Carboidrati: circa 7 g

Proteine: circa 48 g

Grassi: circa 35 g

Per 1 porzione

Calorie: circa 270 kcal

Carboidrati: circa 3,5 g

Proteine: circa 24 g

Grassi: circa 17,5 g