

# Insalata tiepida di vitello con peperoni al forno e olive taggiasche, con pane alle noci

Un **piatto unico keto** completo, colorato e ricco di sapore, perfetto sia a **pranzo** sia a **cena**. Il filetto di vitello cotto velocemente alla piastra viene tagliato sottile e unito ai peperoni arrostiti, morbidi e succosi, con olive taggiasche e olio extravergine. A completare il piatto, **1 fetta del nostro pane keto alle noci**, perfetta per accompagnare il condimento.

## Prima di iniziare...

Prepara per primi i peperoni, perché devono avere il tempo di cuocere, intiepidirsi ed essere spellati. Il filetto di vitello richiede invece una cottura molto breve: una volta pronto, lascialo riposare qualche minuto e taglialo a striscioline sottili **contro fibra**, così resterà tenero e piacevole anche nell'insalata.

## ☐ Ingredienti

**Per 1 porzione – piatto unico**

- 150 g di filetto di vitello
- 180 g di peperoni rossi e/o gialli
- 25 g di olive taggiasche denocciolate
- 10 g di olio extravergine di oliva
- prezzemolo fresco oppure basilico q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- qualche goccia di succo di limone
- **1 fetta di pane keto alle noci**

## **i** ☐ Informazioni rapide

**Porzioni:** 1

**Tipo di ricetta:** piatto unico keto

**Ideale per:** pranzo o cena

**Preparazione:** circa 15 minuti

**Cottura peperoni:** circa 30–35 minuti

**Cottura vitello:** circa 4–6 minuti

**Difficoltà:** facile

## ☐ ☐ Procedimento

Preriscalda il forno a **200 °C**.

Lava e asciuga i peperoni, dividili in falde ed elimina picciolo, semi e filamenti interni. Sistemali su una teglia rivestita con carta forno e cuocili per circa **30–35 minuti**, fino a quando saranno morbidi e ben arrostiti.

Trasferiscili ancora caldi in un contenitore e coprili per alcuni minuti. Quando saranno abbastanza tiepidi da poterli maneggiare, elimina la pelle e tagliali a strisce.

Metti i peperoni in una ciotola e aggiungi le **olive taggiasche**, metà dell'olio extravergine, il prezzemolo o il basilico, poco sale, pepe e qualche goccia di succo di limone. Mescola delicatamente e lascia insaporire.

Scalda molto bene una piastra. Cuoci il filetto di vitello per pochi minuti per lato, regolando il tempo in base allo spessore della carne.

Trasferiscilo su un tagliere e lascialo riposare per **2–3 minuti**.

Taglia il vitello **molto sottile, a striscioline**, seguendo un taglio trasversale rispetto alle fibre della carne.

Uniscilo ai peperoni ancora leggermente tiepidi, aggiungi il restante olio extravergine e mescola delicatamente in modo che la carne raccolga bene il condimento.

Sistema l'insalata tiepida di vitello e peperoni nel piatto e completa con **1 fetta del nostro pane keto alle noci**.

## ☐ **Consistenza**

Il vitello rimane **tenero e succoso**, mentre i peperoni sono morbidi e avvolgenti. Le olive taggiasche aggiungono una nota sapida e intensa, mentre il pane alle noci completa il piatto con una consistenza più compatta e il gusto delicatamente tostato della frutta secca.

## ☐ **Metodo tecnico**

La piastra deve essere **ben calda prima della cottura della carne**: il calore intenso permette di dorare rapidamente la superficie mantenendo più succoso l'interno.

Il breve riposo dopo la cottura aiuta i succhi della carne a ridistribuirsi. Il taglio sottile e contro fibra rende inoltre il vitello più tenero al morso.

I peperoni vengono conditi ancora leggermente tiepidi perché in questa fase assorbono molto bene l'olio e gli aromi, creando naturalmente il condimento dell'intera insalata.

## ❄️ ☐ **Conservazione**

I peperoni arrostiti possono essere preparati in anticipo e conservati in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **2 giorni**.

L'insalata completa con il vitello è migliore appena preparata, ma può essere conservata in frigorifero per **1 giorno**. Prima di servirla, lasciala tornare per qualche minuto a temperatura ambiente.

Il pane alle noci va conservato separatamente e aggiunto al momento di servire.

## ☐ Segreti e trucchi

Per ottenere un'insalata particolarmente saporita, lascia riposare i peperoni con olive, olio ed erbe aromatiche per circa **10 minuti** prima di aggiungere il vitello.

Taglia la carne soltanto dopo il breve riposo: le fettine resteranno più succose.

Il **pane keto alle noci leggermente tostato** è perfetto con questo piatto perché assorbe il fondo aromatico dei peperoni, dell'olio e dei succhi della carne.

## ☐ Valori nutrizionali

**Valori indicativi per l'intero piatto, compresa 1 fetta del nostro pane keto alle noci:**

- **Energia:** circa 450–460 kcal
- **Proteine:** circa 37 g
- **Grassi:** circa 27–28 g
- **Carboidrati:** circa 10 g
- **Fibre:** circa 5–6 g

Per il pane alle noci è stata considerata **1 fetta della nostra ricetta da 16 fette**, pari a circa **78 kcal, 2,2 g di proteine, 7,1 g di grassi, 1,3 g di carboidrati e 1,9 g di fibre**. I carboidrati sono riportati secondo il criterio europeo, quindi la fibra è indicata separatamente.

☐ **Scopri altre idee complete per pranzo e cena nella categoria Piatti unici keto di Keto senza rinunce.**

*I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.*

© **Keto senza rinunce – Keto Amica.**

**Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.**