

Insalata fredda di lingua cotta con salsa verde keto

Ingredienti

Per l'insalata fredda

- 300 g di lingua cotta già pronta
- sale, solo se necessario
- pepe nero, a piacere

Per la salsa verde keto

- 1 uovo sodo
- 50 ml di olio extravergine d'oliva delicato
- 12 g di prezzemolo fresco tritato
- 2 filetti di acciuga sott'olio ben scolati
- 8 g di capperi dissalati oppure ben scolati
- 10 g di cipolla bianca o dorata
- 1/4 di spicchio d'aglio, facoltativo
- 15 ml di aceto di vino bianco
- 20 g di pinoli oppure gherigli di noci
- sale, solo se serve
- pepe nero, a piacere

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di riposo:** almeno 2 ore
- **Tempo totale:** circa 2 ore e 15 minuti
- **Cottura:** non prevista, se la lingua è già cotta
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Peso finale stimato:** circa 440 g
- **Porzione indicativa:** circa 220 g

Procedimento

1. Taglia la lingua cotta a fettine sottili e poi, se preferisci, a listarelle non troppo piccole.
2. Prepara la salsa verde. Metti nel bicchiere del frullatore l'uovo sodo tagliato a pezzi, l'olio extravergine d'oliva, i filetti di acciuga, i capperi, la cipolla, l'aglio se lo usi, l'aceto e i pinoli oppure le noci.
3. Frulla a impulsi brevi, fino a ottenere una salsa cremosa ma non troppo liquida. Deve restare morbida, saporita e leggermente corposa.
4. Versa la salsa in una ciotola e aggiungi il prezzemolo fresco tritato. Mescola con un cucchiaio.
5. Assaggia la salsa prima di aggiungere sale: acciughe e capperi sono già molto saporiti.

6. Disponi la lingua cotta in una ciotola o in un piatto da portata.
7. Condisci con la salsa verde keto e mescola delicatamente, senza rompere troppo le fettine.
8. Copri e lascia riposare in frigorifero per almeno 2 ore.
9. Tira fuori l'insalata fredda di lingua circa 10 minuti prima di servirla, così la salsa torna più morbida e profumata.

Consistenza

La lingua cotta deve rimanere morbida, compatta e tagliata sottile.

La salsa verde keto deve risultare cremosa, avvolgente e abbastanza densa da aderire alla carne, senza colare troppo nel piatto.

Dopo il riposo in frigorifero, il sapore diventa più armonioso: l'aceto si arrotonda, l'acciuga si fonde con l'uovo e il prezzemolo resta fresco e profumato.

Metodo tecnico

Il trucco di questa ricetta è non trasformare la salsa verde in una crema troppo liscia e pesante.

L'uovo sodo dà corpo, l'olio lega, l'aceto alleggerisce, mentre acciughe e capperi portano sapidità. Pinoli o noci servono a dare struttura e una nota più rotonda.

Per questo è meglio frullare poco e aggiungere il prezzemolo alla fine: così la salsa resta più verde, più fresca e meno "cotta" nel sapore.

Conservazione

L'insalata fredda di lingua cotta con salsa verde keto si conserva in frigorifero, ben coperta, per **1 giorno**.

È meglio non congelarla già condita, perché la salsa perderebbe consistenza e freschezza.

La salsa verde può essere preparata in anticipo e conservata separatamente in frigorifero per **24 ore**, in un contenitore chiuso.

Segreti e trucchi

Se vuoi una salsa più delicata, usa solo 1 filetto di acciuga.

Se vuoi una salsa più intensa, aumenta leggermente i capperi, ma senza esagerare con il sale.

I pinoli danno una salsa più fine ed elegante; le noci danno un sapore più rustico e deciso.

Non servire la lingua appena uscita dal frigorifero: troppo fredda perde profumo e la salsa risulta più compatta.

Per un effetto più bello nel piatto, tieni da parte un cucchiaino di prezzemolo tritato e aggiungilo sopra al momento di servire.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa 440 g

- **Calorie:** circa 865 kcal
- **Carboidrati:** circa 7 g
- **Proteine:** circa 67 g
- **Grassi:** circa 63 g

Per 1 porzione

Considerando 2 porzioni da circa 220 g ciascuna

- **Calorie:** circa 433 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,5 g
- **Proteine:** circa 33,5 g
- **Grassi:** circa 31,5 g

Se vuoi inserirla in un menù estivo, questa ricetta sta benissimo con una piccola insalata fresca oppure con verdure chetogeniche semplici e croccanti.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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.