

POLPETTONE KETO DI MERLUZZO RIPIENO DI SALMONE AFFUMICATO

Un polpettone di pesce morbido, succoso e delicato, con una spirale di salmone affumicato all'interno e una superficie saporita con olive taggiasche e sesamo nero.

Per prepararlo abbiamo utilizzato anche **merluzzo surgelato**, quindi è una ricetta fatta con ingredienti semplici, facilmente reperibili e relativamente economici, ma il risultato finale è decisamente da piatto gourmet.

E vi anticipo già il mio consiglio: **conservatene una fetta e assaggiatela fredda il giorno dopo**. È proprio così che questo sapore mi ha riportato ai piatti di pesce farcito che preparava mia mamma nei giorni di festa, al gusto della mia infanzia e della casa dove sono nata. ❤️👍

Prima di iniziare...

Il passaggio più importante riguarda il merluzzo, soprattutto se utilizzate quello surgelato.

Dopo averlo scongelato completamente, **tamponatelo molto bene con carta da cucina**.

Il merluzzo può trattenere parecchia acqua e rilasciarla successivamente durante la cottura.

Dopo aver frullato la parte indicata nella ricetta, se il composto appare particolarmente acquoso, lasciatelo **5–10 minuti in un colino a maglia fine**, senza schiacciarlo eccessivamente.

Vogliamo eliminare l'acqua in eccesso, non asciugare il pesce.

Ingredienti

Per 3 porzioni

- **800 g di merluzzo**, scongelato e ben tamponato
- **200 g di salmone affumicato**
- **100 g di scamorza**, grattugiata finemente
- **1 uovo**
- **1 albume**, circa 30–35 g
- **50 g di olive taggiasche**
- sale q.b.
- pepe q.b.
- aglio secco q.b.
- cipolla secca q.b.
- una manciata di **sesamo nero**, facoltativo

La **scamorza** è particolarmente adatta a questa preparazione perché contribuisce a legare il composto senza aggiungere troppa umidità. Per questa ricetta preferiamo quindi non sostituirla con mozzarella.

Informazioni rapide

Porzioni: 3

Preparazione: circa 20 minuti

Cottura: circa 40–45 minuti

Prima cottura: 180 °C statico

Seconda cottura: 200 °C statico

Riposo: 5–10 minuti

Stampo consigliato: plumcake stretto oppure pirofila stretta con bordi alti

Caratteristiche: senza farine, molto proteico, a basso contenuto di carboidrati

Procedimento

1. Preparare il merluzzo

Dividete gli **800 g di merluzzo** in:

- **600 g da frullare**
- **200 g da tagliare finemente**

Frullate i 600 g con **2–3 impulsi brevi**.

Non dobbiamo necessariamente ottenere una crema liscia: ci piace che rimanga ancora un minimo di consistenza.

Se dovesse però diventare più cremoso del previsto, non succede nulla.

Tagliate finemente i restanti 200 g.

2. Preparare il composto

Riunite in una ciotola il merluzzo frullato e quello tagliato.

Aggiungete:

- 1 uovo
- 1 albume
- 100 g di scamorza grattugiata finemente
- sale
- pepe
- aglio secco
- cipolla secca

Mescolate bene fino a distribuire uniformemente tutti gli ingredienti.

Abbiamo scelto volutamente aromi semplici per mantenere il sapore finale **delicato e pulito**.

3. Formare il polpettone

Preparate **due fogli di carta forno**.

Distribuite il composto sul primo foglio, coprite con il secondo e stendetelo delicatamente formando un rettangolo uniforme.

Lo strato deve avere un certo spessore: **non stendetelo troppo sottile**.

Togliete il foglio superiore e distribuite sopra **200 g di salmone affumicato**.

Aiutandovi con la carta forno sottostante, arrotolate delicatamente il composto.

Non schiacciatelo e non stringetelo eccessivamente: accompagnate semplicemente il rotolo mentre prende forma.

Variante più semplice

Se non volete arrotolarlo, potete prepararlo direttamente nello stampo:

mettete uno strato di composto di merluzzo, distribuite il salmone affumicato e ricoprite con il restante composto.

Il gusto rimane invariato; perderete soltanto l'effetto a spirale al taglio.

4. Trasferire nello stampo

Tagliate la carta forno in eccesso, lasciando però dei bordi laterali sufficientemente lunghi da poter facilitare l'estrazione dopo la cottura.

Trasferite il polpettone in uno **stampo da plumcake stretto** oppure in una pirofila stretta con bordi alti.

Lo stampo ha una funzione importante: sostiene il composto durante la cottura e impedisce che si allarghi perdendo la forma.

Distribuite sulla superficie **50 g di olive taggiasche** e, se vi piace, una manciata di **sesamo nero**.

5. Prima cottura

Coprite la superficie con il pezzo di carta forno precedentemente tagliato.

Cuocete in forno statico preriscaldato a:

180 °C per 20 minuti.

6. Controllare il liquido

Il merluzzo, soprattutto se surgelato e poi scongelato, può rilasciare acqua durante la cottura.

Se vedete soltanto un po' di liquido sul fondo dello stampo, **non fate nulla**.

Se invece il liquido arriva circa a metà altezza del polpettone, toglietene delicatamente una parte inclinando lo stampo e raccogliendolo in una ciotola.

Non significa che il polpettone non stia riuscendo: è semplicemente acqua rilasciata dal pesce.

Quel fondo può essere molto saporito. Se volete utilizzarlo come sughetto, **fatelo bollire e restringere qualche minuto in un pentolino prima di servirlo.**

7. Seconda cottura

Dopo i primi 20 minuti:

- togliete la carta forno dalla superficie;
- **alzate direttamente la temperatura del forno a 200 °C;**
- continuate la cottura **scoperto per altri 20–25 minuti.**

Non occorre aspettare che il forno raggiunga nuovamente la temperatura: aumentate semplicemente a 200 °C e proseguite.

Durante questa fase l'umidità in eccesso evaporerà e la superficie diventerà leggermente dorata.

Per una verifica domestica della cottura, FoodSafety.gov indica per il pesce una temperatura interna minima di **63 °C**; poiché questa preparazione contiene anche uovo, possiamo utilizzare come riferimento prudenziale **almeno 71 °C al cuore.** [FoodSafety.gov](https://www.foodsafety.gov)

8. Riposo

Una volta cotto, lasciate riposare il polpettone nello stampo per **5–10 minuti.**

Poi sollevatelo delicatamente utilizzando i bordi della carta forno.

Se la carta risultasse troppo bagnata per sollevarlo comodamente, inclinate lo stampo, fatelo scivolare delicatamente su un lato e trasferitelo sul piatto.

☐ Consistenza

Il risultato è un polpettone **morbido e succoso**, ma sufficientemente compatto da poter essere tagliato in belle fette.

La parte di merluzzo frullata crea la struttura, mentre quella lasciata a pezzetti mantiene la consistenza naturale del pesce.

Al centro, il salmone affumicato forma una spirale morbida e saporita che accompagna il merluzzo senza coprirne il gusto.

Metodo tecnico

Il merluzzo frullato parzialmente crea una massa capace di compattarsi durante la cottura.

I pezzi di merluzzo lasciati più grandi impediscono invece che il risultato diventi uniforme come una mousse.

Uovo e albume stabilizzano la struttura, mentre la **scamorza finemente grattugiata** contribuisce alla coesione del composto e dona morbidezza.

Anche lo stampo stretto è importante: sostiene il polpettone durante la prima fase della cottura, quando il composto è ancora molto morbido.

La prima cottura coperta a 180 °C permette al centro di iniziare a rassodarsi senza asciugare la superficie; la seconda fase scoperta a 200 °C favorisce invece l'evaporazione dell'umidità e la doratura.

❄ Conservazione

Una volta completamente raffreddato, conservate il polpettone in frigorifero, ben coperto oppure in un contenitore chiuso.

Il pesce e gli altri prodotti ittici già cotti possono essere conservati in frigorifero per **3–4 giorni**, mantenendo il frigorifero a circa **4 °C o meno**. [Usda Ask](#)

E qui arriva il mio consiglio personale: **conservatene almeno una fetta per il giorno dopo e provatela fredda**.

A mio gusto è ancora più buona: la struttura diventa più compatta, i sapori si armonizzano e il risultato ricorda quasi un pesce farcito da giorno di festa.

Segreti e trucchi

Il segreto principale è **tamponare molto bene il merluzzo scongelato**.

Se dopo la frullatura appare molto acquoso, lasciatelo scolare qualche minuto.

Non preoccupatevi se durante la cottura compare un po' di liquido: con il merluzzo surgelato può succedere.

Utilizzate uno **stampo stretto**, perché aiuta il polpettone a mantenere la forma.

La scamorza va grattugiata finemente, così si distribuisce uniformemente e aiuta a tenere insieme il composto.

La versione arrotolata richiede solo qualche minuto in più, ma al taglio regala una bellissima spirale di salmone affumicato.

Valori nutrizionali

Per 1 porzione — 1/3 della ricetta

Energia: circa 475–480 kcal
Proteine: circa 72 g
Grassi: circa 18 g
Carboidrati totali: circa 2,5 g

Ricetta completa

Energia: circa 1.430 kcal
Proteine: circa 216 g
Grassi: circa 55 g
Carboidrati totali: circa 7,5 g

I valori possono variare in funzione delle marche utilizzate, in particolare per salmone affumicato, scamorza e olive.

Fonti di riferimento per la stima nutrizionale: USDA FoodData Central e Cronometer.

I valori nutrizionali riportati sono stime indicative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati e possono variare in funzione delle marche, delle quantità effettivamente consumate e delle caratteristiche dei singoli prodotti. Le informazioni hanno esclusivamente scopo informativo e non sostituiscono il parere di un medico o di un professionista della nutrizione.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica Oxi**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com ♥ □