

Insalata keto con tonno, uova, olive e cracker croccanti

Questa insalata keto con tonno, uova, olive e cracker croccanti è un pranzo semplice, pratico e molto saziante. È pensata per quei giorni in cui si vuole mangiare bene senza cucinare troppo, ma senza ritrovarsi davanti alla solita insalatina triste.

La valeriana resta delicata e fresca, il tonno e le uova rendono il piatto completo, le olive danno sapore e i cracker chetogenici aggiungono quella parte croccante che fa subito “piatto vero”.

Per questa ricetta uso i miei cracker chetogenici leggeri da accompagnamento.

Cracker chetogenici leggeri da accompagnamento

Ingredienti

Per 1 porzione abbondante

- 60 g valeriana
- 80 g tonno sgocciolato
- 2 uova sode
- 25 g olive verdi o nere
- 10 g olio extravergine d'oliva
- succo di limone q.b. oppure aceto q.b.
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- 3 cracker chetogenici leggeri da accompagnamento

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 8–10 minuti per le uova
- **Tempo totale:** circa 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1 porzione abbondante
- **Peso finale stimato:** circa 310–330 g, esclusi eventuali scarti e in base alla grandezza delle uova
- **Formato consigliato:** piatto unico freddo o lunch box

Procedimento

1. Cuoci le uova in acqua bollente per circa 8–10 minuti, poi raffreddale sotto acqua fredda.
2. Sguscia le uova e tagliale a metà oppure a spicchi.
3. Lava e asciuga bene la valeriana, se non è già pronta all'uso.
4. Metti la valeriana in una ciotola o direttamente nel piatto.
5. Aggiungi il tonno ben sgocciolato, distribuendolo sopra l'insalata.
6. Unisci le olive e le uova sode tagliate.

7. In un piccolo barattolino prepara il condimento con olio extravergine, limone oppure aceto, sale e pepe.
8. Chiudi il barattolino e agita bene per qualche secondo, fino a ottenere un condimento uniforme.
9. Versa il condimento sull'insalata solo poco prima di servire.
10. Aggiungi i cracker chetogenici accanto al piatto oppure spezzettali sopra l'insalata all'ultimo momento.

Consistenza

Questa insalata deve restare fresca, morbida e croccante insieme.

La valeriana è tenera e delicata, le uova danno una parte cremosa e saziante, il tonno rende il piatto più completo e i cracker aggiungono il contrasto croccante.

Se vuoi mantenere i cracker più friabili, non metterli subito dentro l'insalata: aggiungili solo al momento di mangiare.

Metodo tecnico

Il punto più importante è non condire troppo presto la valeriana. È un'insalata delicata e, se resta a lungo con olio, limone o aceto, tende ad ammorbidirsi.

Per questo il condimento nel barattolino è molto comodo: puoi preparare tutto prima, ma condire solo all'ultimo.

Anche i cracker vanno aggiunti alla fine, così restano asciutti e croccanti.

Conservazione

Questa insalata è migliore appena preparata, ma può essere organizzata in anticipo.

Puoi conservare separatamente:

- valeriana, tonno, olive e uova in un contenitore chiuso in frigorifero per circa 1 giorno
- condimento in un piccolo barattolino a parte
- cracker in un sacchettino o contenitore asciutto, fuori dal frigorifero

Non consiglio di congelare questa ricetta.

Se la prepari per il lavoro, porta il condimento e i cracker separati e uniscili solo al momento di mangiare.

Segreti e trucchi

Sgocciola molto bene il tonno, altrimenti l'insalata diventa acquosa.

Non tagliare le uova troppo piccole: a spicchi o a metà sono più belle nel piatto e rendono la ricetta più appagante.

Se usi olive molto saporite, fai attenzione al sale nel condimento.

Per una versione più leggera puoi usare 1 solo uovo, ma con 2 uova questa insalata diventa più saziante e adatta come vero pranzo.

I cracker possono essere serviti interi accanto al piatto oppure spezzettati sopra, come piccoli crostini keto.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **310–330 g**

- **Calorie:** circa **454 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **5,6 g**
- **Proteine:** circa **37 g**
- **Grassi:** circa **30 g**

Per 1 porzione

considerando **1 piatto unico da circa 310–330 g**

- **Calorie:** circa **454 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **5,6 g**
- **Proteine:** circa **37 g**
- **Grassi:** circa **30 g**
-

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.