

Insalata keto con rucola, mozzarella, olive e semi misti

Questa insalata keto con rucola, mozzarella, olive e semi misti è un pranzo semplice, fresco e veloce, perfetto quando si vuole preparare qualcosa di leggero ma comunque saziante.

La rucola dà carattere, la mozzarella rende il piatto morbido e completo, le olive aggiungono sapore e i semi misti portano quella parte croccante che rende l'insalata molto più piacevole.

È una ricetta facile, ma non banale: bastano pochi ingredienti ben dosati e un piccolo trucco, tostare leggermente i semi in padella, per trasformarla in un piatto più profumato e più goloso.

[Cracker chetogenici leggeri da accompagnamento](#)

Ingredienti

Per **1 porzione**

- 60 g rucola
- 100 g mozzarella ben scolata
- 20 g olive verdi o nere
- 15 g semi misti
semi di sesamo, semi di girasole, semi di lino, semi di chia oppure un mix senza zuccheri aggiunti
- 5 g olio extravergine d'oliva
- succo di limone q.b. oppure aceto delicato q.b.
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 2–3 minuti facoltativi per tostare i semi
- **Tempo totale:** circa 10 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 190–210 g
- **Formato consigliato:** insalata piatto unico o pranzo leggero

Procedimento

1. Lava e asciuga bene la rucola, se non è già pronta all'uso.
2. Scola molto bene la mozzarella e tamponala leggermente con carta cucina, poi tagliala a cubetti.
3. Taglia le olive a rondelle oppure lasciale intere, secondo gusto.
4. Metti i semi misti in una padellina asciutta e falli tostare per **2–3 minuti** a fuoco basso, mescolandoli spesso.
5. Appena iniziano a profumare, spegni il fuoco e lasciali intiepidire.
6. Metti la rucola in una ciotola o direttamente nel piatto.
7. Aggiungi la mozzarella, le olive e i semi misti tostati.
8. Condisci con olio extravergine d'oliva, limone oppure aceto delicato, sale e pepe.

9. Mescola delicatamente e servi subito.

Consistenza

Questa insalata deve restare fresca, morbida e croccante insieme.

La rucola è leggera e leggermente pungente, la mozzarella è morbida, le olive danno sapore e i semi tostati aggiungono una croccantezza piacevole.

Senza cetriolo, l'insalata resta più asciutta e meno acquosa: questo la rende più adatta anche da preparare poco prima del pranzo.

Metodo tecnico

Il passaggio più importante è scolare bene la mozzarella. Se rilascia troppo liquido, l'insalata perde consistenza.

I semi misti possono essere usati anche crudi, ma tostati velocemente in padella diventano molto più buoni: restano più croccanti, più profumati e si sentono meglio nel piatto.

La tostatura deve essere breve. I semi devono solo scaldarsi e profumare, non scurirsi troppo.

Conservazione

Questa insalata è migliore appena preparata.

Puoi preparare in anticipo la mozzarella già tagliata e i semi già tostati, ma ti consiglio di assemblare e condire l'insalata solo al momento di servirla.

Non consiglio di conservarla già condita, perché la rucola tende ad ammorbidirsi.

Non si può congelare.

Segreti e trucchi

Tampona la mozzarella prima di aggiungerla: è il trucco più semplice per non ritrovarti liquido sul fondo del piatto.

Tosta i semi in padella asciutta, senza olio: bastano pochi minuti.

Se usi un mix già pronto, controlla che non contenga zuccheri, frutta disidratata o ingredienti non desiderati.

Le olive nere danno un gusto più deciso; le olive verdi rendono l'insalata più delicata.

Se vuoi prepararla per il lavoro, porta il condimento in un piccolo contenitore separato e aggiungilo solo al momento.

Valori nutrizionali stimati

Valori calcolati con **60 g rucola, 100 g mozzarella, 20 g olive, 15 g semi misti e 5 g olio EVO.**

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **190–210 g**

- **Calorie:** circa **420–430 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **6,3–6,6 g**
- **Proteine:** circa **22–24 g**
- **Grassi:** circa **34–35 g**

Per 1 porzione

considerando **1 insalata da circa 190–210 g**

- **Calorie:** circa **420–430 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **6,3–6,6 g**
- **Proteine:** circa **22–24 g**
- **Grassi:** circa **34–35 g**

Nota per il menù

Nel menù keto di rotazione questa insalata viene servita con **2 cracker chetogenici leggeri da accompagnamento.**

Con **2 cracker** aggiunti, i valori diventano circa:

- **Calorie:** circa **470–480 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **7,5–7,8 g**

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

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.