

Peperoni ripieni piccanti keto con carne e pancetta

I peperoni ripieni piccanti keto con carne e pancetta sono un secondo piatto ricco, caldo e molto saporito, perfetto quando si vuole portare in tavola una ricetta chetogenica semplice ma con carattere.

In questa versione non ci sono fagioli, riso o pane: il ripieno resta completamente keto, preparato con carne macinata, pancetta, poca passata di pomodoro e spezie. La salsa fresca allo yogurt con erba cipollina e limone aggiunge equilibrio e rende il piatto più morbido al palato.

Ingredienti

Per i peperoni ripieni

- 1 peperone rosso grande, circa 220–250 g
- 250 g di carne macinata di vitello, maiale oppure misto vitello/maiale
- 50 g di pancetta a cubetti piccoli
- 30 g di cipolla tritata finemente
- 80 g di passata di pomodoro
- 10 g di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino raso di paprika dolce o affumicata
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere, oppure secondo gusto
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Per la salsa fresca allo yogurt

- 100 g di yogurt greco bianco intero oppure panna acida
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Erba cipollina tritata q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 35–40 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Formato: 2 mezzi peperoni ripieni
- Peso finale stimato: circa 560 g totali
- Peso stimato di 1 porzione: circa 280 g

Procedimento

1. Preriscalda il forno statico a 200°C.
2. Lava il peperone, asciugalo bene, taglialo a metà nel senso della lunghezza ed elimina semi e filamenti interni.
3. Sistema le due metà del peperone in una teglia rivestita con carta forno, con la parte tagliata verso l'alto.
4. Condisci leggermente con un filo dell'olio previsto in ricetta e cuoci in forno per circa 18–20 minuti, finché il peperone inizia ad ammorbidirsi ma mantiene ancora la forma.
5. Nel frattempo prepara il ripieno. In una padella capiente metti la pancetta e lasciala rosolare per 2–3 minuti, in modo che rilasci sapore e parte del suo grasso.
6. Aggiungi la cipolla tritata e falla ammorbidire per 2 minuti a fuoco medio.
7. Unisci la carne macinata, sgranala bene con un cucchiaino di legno e falla rosolare per 6–7 minuti, finché cambia colore e inizia a prendere sapore.
8. Aggiungi paprika, peperoncino, sale e pepe. Mescola bene.
9. Versa la passata di pomodoro e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 8–10 minuti, finché il ripieno diventa morbido ma non acquoso.
10. Se il peperone ha rilasciato acqua nella teglia, asciuga delicatamente il fondo con carta da cucina.
11. Riempi le due metà del peperone con il ripieno di carne e pancetta.
12. Rimetti in forno a 190°C per altri 10–12 minuti, giusto il tempo di far amalgamare bene i sapori.
13. Prepara la salsa mescolando yogurt greco o panna acida con succo di limone, erba cipollina, sale e pepe.
14. Servi i peperoni caldi, accompagnandoli con la salsa fresca allo yogurt a parte oppure aggiunta sopra solo al momento di servire.

Consistenza

Il peperone deve risultare morbido ma non sfatto, abbastanza tenero da tagliarsi facilmente con la forchetta ma ancora capace di contenere bene il ripieno.

Il ripieno deve essere saporito, compatto e leggermente umido, non liquido. La passata serve solo per legare la carne, non per creare un sugo abbondante.

La salsa allo yogurt deve restare fresca, cremosa e leggermente acidula: il suo compito è bilanciare la pancetta e il piccante.

Metodo tecnico

Il passaggio più importante è rosolare bene pancetta e carne prima di aggiungere la passata. Se la carne viene solo “bollita” nel pomodoro, il ripieno resta meno saporito e più acquoso.

La passata va usata in quantità controllata: troppa renderebbe il ripieno molle e farebbe perdere struttura al peperone.

Il formaggio non viene aggiunto sopra perché in questa versione il contrasto principale è tra ripieno caldo e salsa fresca. In questo modo il piatto resta più equilibrato e meno pesante.

Conservazione

I peperoni ripieni si conservano in frigorifero, chiusi in un contenitore ermetico, per 2 giorni.

La salsa allo yogurt va conservata separatamente e aggiunta solo al momento di servire.

Si possono riscaldare in forno a 160–170°C per circa 10 minuti oppure in friggitrice ad aria a temperatura moderata.

Si possono congelare già cotti, senza salsa, per circa 1 mese. Prima di servirli, lasciali scongelare in frigorifero e riscaldali in forno.

Segreti e trucchi

Se il peperone è molto grande e carnoso, puoi prolungare la prima cottura di 5 minuti.

Se vuoi un ripieno più intenso, usa carne di maiale o misto vitello/maiale. Se vuoi una versione più delicata, scegli vitello.

Non aggiungere troppa passata: il ripieno deve restare da cucchiaino, non diventare ragù liquido.

La salsa va messa alla fine, mai prima del forno, altrimenti perde freschezza e può separarsi.

Per una versione meno piccante, riduci il peperoncino e lascia solo la paprika.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1040 kcal
- Carboidrati: circa 25 g
- Proteine: circa 65 g
- Grassi: circa 75 g

Per 1 porzione

- Calorie: circa 520 kcal
- Carboidrati: circa 12,5 g
- Proteine: circa 32,5 g
- Grassi: circa 37,5 g

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.