

Sformatini di merluzzo chetogenici al forno con olive taggiasche e acciughe, senza uova

Titolo SEO: Sformatini di merluzzo chetogenici con olive taggiasche, senza uova

Meta descrizione SEO: Sformatini di merluzzo chetogenici al forno con olive taggiasche e acciughe. Senza uova e formaggio, morbidi, saporiti e facili da preparare.

Morbidi, delicati e ricchi di sapore, questi sformatini di merluzzo chetogenici con olive taggiasche e acciughe sono una proposta semplice e gustosa per il pranzo o la cena. Si preparano con pochissimi ingredienti, senza uova, senza formaggio e senza farine tradizionali, valorizzando il sapore naturale del pesce.

La particolarità di questa ricetta è la lavorazione del merluzzo: una parte viene frullata per creare una base naturalmente legante, mentre la restante viene tritata finemente al coltello, per mantenere una consistenza morbida ma piacevole al morso.

Le olive taggiasche e una piccola quantità di pasta di acciughe completano il sapore, senza coprire la delicatezza del merluzzo.

Possiamo accompagnare questi piccoli sformatini con broccoletti al vapore, qualche oliva taggiasca aggiuntiva e un filo di olio extravergine di oliva, per una cena leggera, colorata e appetitosa.

□ Prima di iniziare...

Il merluzzo è un pesce particolarmente magro e ricco di acqua, soprattutto quando utilizziamo quello precedentemente congelato.

Per ottenere sformatini morbidi ma sufficientemente compatti da mantenere la propria forma, è importante eliminare accuratamente l'acqua in eccesso dopo lo scongelamento.

In questa ricetta non utilizziamo uova o formaggi per legare il composto. Sfruttiamo invece la naturale consistenza appiccicosa del merluzzo frullato, le cui proteine contribuiscono a mantenere uniti gli ingredienti durante la cottura.

La parte di pesce tritata finemente permette invece di conservare una consistenza più naturale, con piccoli pezzetti di merluzzo riconoscibili.

E la fibra di avena?

Non è un ingrediente indispensabile.

Se il merluzzo è stato scongelato e strizzato accuratamente e il composto risulta già compatto, possiamo preparare gli sformatini senza aggiungere alcuna fibra.

Se invece il pesce trattiene ancora molta umidità, possiamo utilizzare fino a 12 g di fibra di avena alimentare, esclusivamente come piccolo aiuto tecnico per assorbire parte dell'acqua in eccesso.

La quantità va valutata in base alla consistenza dell'impasto, senza aggiungerla automaticamente.

☐ Ingredienti

Per 8 sformatini

- 800 g di merluzzo scongelato, ben scolato e strizzato
- 45 g di olive taggiasche denocciolate
- 8 g di pasta di acciughe
- Fino a 12 g di fibra di avena alimentare, facoltativa, soltanto se necessaria

Per accompagnare:

- Broccoletti al vapore, a piacere
- 20–25 g di olive taggiasche aggiuntive per porzione
- Olio extravergine di oliva a piacere

Non aggiungiamo uova, formaggi né farine tradizionali.

☐ ☐ Informazioni rapide

- **Preparazione:** circa 20 minuti, escluso lo scongelamento
- **Riposo dell'impasto:** 10 minuti
- **Cottura indicativa:** 25–30 minuti
- **Temperatura:** 190°C, forno statico preriscaldato
- **Riposo dopo la cottura:** 5–8 minuti
- **Resa:** 8 sformatini
- **Stampo:** stampini da muffin in silicone
- **Difficoltà:** facile
- **Categoria:** secondi piatti chetogenici

☐ ☐ Procedimento

1. Prepariamo il merluzzo

Lasciamo scongelare completamente il merluzzo in frigorifero. Una volta scongelato, trasferiamolo in uno scolapasta e strizziamolo delicatamente per eliminare quanta più acqua possibile, senza sfaldarlo eccessivamente.

Se necessario, tamponiamolo anche con carta assorbente da cucina.

Questo passaggio è particolarmente importante perché il merluzzo, durante la cottura, potrebbe rilasciare ulteriore umidità.

2. Dividiamo e lavoriamo il merluzzo

Dividiamo gli 800 g di merluzzo in due parti.

Preleviamo 300 g e frulliamoli fino a ottenere una massa morbida, omogenea e leggermente appiccicosa.

Tritiamo finemente al coltello i restanti 500 g, cercando di ottenere pezzettini molto piccoli ma ancora riconoscibili.

Riuniamo entrambe le preparazioni in una ciotola capiente e mescoliamo.

La parte frullata contribuirà a legare naturalmente il composto, mentre quella tritata manterrà una consistenza più piacevole.

3. Aggiungiamo le olive taggiasche e le acciughe

Tritiamo finemente i 45 g di olive taggiasche denocciolate e incorporiamoli al merluzzo.

Aggiungiamo gli 8 g di pasta di acciughe e mescoliamo accuratamente con un cucchiaino, distribuendo uniformemente tutti gli ingredienti.

Non aggiungiamo sale automaticamente, perché le olive taggiasche e la pasta di acciughe conferiscono già una buona sapidità alla preparazione.

4. Controlliamo la consistenza dell'impasto

Osserviamo attentamente il composto.

Dovrà risultare morbido, umido e leggermente appiccicoso, ma senza presentare accumuli di acqua libera sul fondo della ciotola.

Se il merluzzo è stato strizzato correttamente e l'impasto risulta già sufficientemente compatto, non dobbiamo aggiungere altro.

Se invece il composto appare eccessivamente umido, possiamo incorporare gradualmente una piccola quantità di fibra di avena, fino a un massimo di 12 g.

Mescoliamo accuratamente dopo ogni aggiunta.

Non dobbiamo ottenere un impasto asciutto o duro, ma una massa morbida che possa essere distribuita facilmente negli stampini.

5. Lasciamo riposare l'impasto

Lasciamo riposare il composto per circa 10 minuti.

Questo passaggio è particolarmente importante se abbiamo utilizzato la fibra di avena, perché durante il riposo assorbirà parte dell'umidità e contribuirà a rendere l'impasto più stabile.

Dopo il riposo, mescoliamo delicatamente e controlliamo nuovamente la consistenza.

Se non abbiamo aggiunto fibra, il breve riposo ci permette comunque di verificare se il composto mantiene la propria consistenza oppure rilascia ancora acqua.

6. Riempiamo gli stampini

Sistemiamo gli stampini da muffin in silicone su una teglia metallica, in modo da poterli trasferire facilmente nel forno.

Distribuiamo il composto nelle 8 cavità, cercando di ottenere sformatini della stessa dimensione.

Livelliamo delicatamente la superficie con il dorso di un cucchiaino, senza comprimere eccessivamente l'impasto.

7. Cuociamo in forno

Preriscaldiamo il forno statico a 190°C.

Posizioniamo la teglia sul ripiano centrale e cuociamo indicativamente per 25–30 minuti, controllando la preparazione dopo i primi 20 minuti.

Durante la cottura il merluzzo potrebbe rilasciare una piccola quantità di liquido: è un comportamento possibile, soprattutto quando utilizziamo pesce precedentemente congelato.

Gli sformatini devono risultare rassodati, mantenendo però una consistenza morbida.

Verifichiamo che il centro raggiunga almeno 63°C, evitando di prolungare inutilmente la cottura, perché il merluzzo è un pesce magro e potrebbe asciugarsi eccessivamente.

La superficie potrà rimanere piuttosto chiara, senza diventare necessariamente molto dorata.

8. Lasciamo riposare e sformiamo

Terminata la cottura, estraiamo la teglia dal forno e lasciamo riposare gli sformatini negli stampini per circa 5–8 minuti.

Questo breve riposo favorisce l'assestamento della struttura e permette di estrarli più facilmente dal silicone.

Sformiamoli delicatamente e trasferiamoli nei piatti.

9. Completiamo il piatto

Disponiamo gli sformatini accanto ai broccoletti precedentemente cotti al vapore.

Aggiungiamo qualche oliva taggiasca e, se desideriamo, un filo di olio extravergine di oliva.

Serviamo gli sformatini preferibilmente caldi o tiepidi, accompagnati dalle verdure.

☐ **Consistenza dell'impasto e risultato finale**

Prima della cottura, il composto deve risultare morbido, umido e leggermente appiccicoso, ma non liquido.

Non dobbiamo cercare di ottenere un impasto asciutto e modellabile come quello delle tradizionali polpette con pangrattato.

La parte frullata del merluzzo contribuisce a creare una struttura naturalmente legante, mentre quella tritata permette di conservare piccoli pezzetti di pesce.

Durante la cottura, le proteine del merluzzo si rassodano, aiutando gli sformatini a mantenere la forma.

Il risultato è uno sformatino delicato e morbido, con una superficie piuttosto chiara e un interno naturalmente umido.

Le olive taggiasche aggiungono piccoli contrasti saporiti, mentre la pasta di acciughe intensifica il gusto del pesce senza diventare predominante.

□ **Metodo tecnico**

La particolarità di questa preparazione è la possibilità di ottenere piccoli sformatini senza ricorrere necessariamente a uova, formaggi o farine come leganti.

La doppia lavorazione del merluzzo

Frullare una parte del pesce permette di ottenere una massa naturalmente appiccicosa. Durante la cottura, le proteine del merluzzo si rassodano e contribuiscono a creare la struttura dello sformatino.

La parte tritata finemente mantiene invece una consistenza più naturale, evitando di trasformare tutto il composto in una mousse omogenea.

La gestione dell'umidità

Il merluzzo scongelato può trattenere quantità variabili di acqua.

Per questo motivo è importante osservare il composto prima di decidere se utilizzare ingredienti assorbenti.

La fibra di avena rappresenta un aiuto tecnico facoltativo, utile soltanto quando il pesce rimane particolarmente umido.

Non impedisce completamente al merluzzo di rilasciare liquido durante la cottura, ma può contribuire a trattenerne una parte.

Il riposo dell'impasto

Durante i 10 minuti di riposo, l'eventuale fibra di avena ha il tempo di idratarsi.

La consistenza può quindi cambiare sensibilmente, diventando più sostenuta rispetto al momento della preparazione.

Per questo motivo è importante non aggiungere quantità eccessive di fibra prima di aver valutato l'impasto dopo il riposo.

❄ □ **Conservazione**

Gli sformatini di merluzzo già cotti possono essere conservati in frigorifero, all'interno di un contenitore ermetico, per circa 1–2 giorni, purché siano stati raffreddati rapidamente e conservati correttamente.

Al momento di servirli, possiamo riscaldarli delicatamente in forno, evitando temperature eccessive che potrebbero asciugare il pesce.

È possibile anche congelarli dopo la cottura, una volta completamente raffreddati, preferibilmente suddividendoli in porzioni.

Per mantenere una buona qualità, consiglio di consumarli entro 1–2 mesi.

□ Segreti e trucchi

Strizziamo accuratamente il merluzzo. L'acqua in eccesso è il principale elemento da controllare per ottenere sformatini sufficientemente compatti.

Non frulliamo tutto il pesce. La combinazione tra 300 g frullati e 500 g tritati finemente permette di ottenere una consistenza più piacevole.

Utilizziamo la fibra di avena soltanto quando serve. Se l'impasto è già compatto, possiamo ometterla completamente.

Tritiamo finemente le olive taggiasche. In questo modo il loro sapore sarà distribuito uniformemente.

Non esageriamo con la pasta di acciughe. Gli 8 g previsti servono a valorizzare il merluzzo senza coprirne il gusto.

Non aggiungiamo automaticamente il sale. Le olive e le acciughe sono già saporite.

Rispettiamo il riposo di 10 minuti. È particolarmente importante quando utilizziamo la fibra di avena, perché la consistenza dell'impasto può cambiare dopo l'idratazione.

Utilizziamo stampini della stessa dimensione. In questo modo favoriamo una cottura uniforme.

Non prolunghiamo inutilmente la cottura. Il merluzzo è un pesce magro e potrebbe diventare troppo asciutto.

Lasciamo riposare prima di sformare. Qualche minuto negli stampini permette alla struttura di assestarsi e facilita l'estrazione.

□ Valori nutrizionali indicativi

I valori sono stimati per la ricetta base composta da 800 g di merluzzo, 45 g di olive taggiasche e 8 g di pasta di acciughe, senza fibra facoltativa e senza condimenti aggiuntivi.

Resa totale: 8 sformatini

Per 1 sformatino:

- Calorie: circa 97 kcal
- Proteine: circa 18 g
- Grassi: circa 2 g
- Carboidrati: circa 0,2 g

Per 2 sformatini:

- Calorie: circa 194 kcal
- Proteine: circa 36 g
- Grassi: circa 4 g
- Carboidrati: circa 0,4 g

Nota: i valori nutrizionali non comprendono la fibra di avena facoltativa, i broccoletti, le olive taggiasche aggiuntive e l'eventuale olio utilizzato per condire.

Le calorie e i grassi possono variare in base alla tipologia di olive taggiasche utilizzate, soprattutto se conservate sott'olio.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e di dati nutrizionali medi, consultabili anche attraverso strumenti come USDA FoodData Central e Cronometer. 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 originale sviluppata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.