

Sformatini chetogenici di merluzzo e salmone affumicato senza uova e senza farine

Morbidi, delicati e ricchi di sapore, questi sformatini chetogenici di merluzzo e salmone affumicato sono una proposta semplice e gustosa per portare in tavola il pesce in modo diverso dal solito. Si preparano con pochi ingredienti, senza uova e senza farine, utilizzando una piccola quantità di formaggio spalmabile per rendere il composto più cremoso. Il salmone affumicato dona carattere, mentre il prezzemolo fresco aggiunge una piacevole nota aromatica. Perfetti per un pranzo leggero, una cena sfiziosa oppure da preparare in anticipo e accompagnare con un contorno di verdure.

□ Prima di iniziare...

La particolarità di questa ricetta è utilizzare il merluzzo in due consistenze differenti. Una parte viene frullata fino a ottenere una base cremosa che aiuta a legare naturalmente l'impasto, mentre la restante viene tagliata a piccoli dadini per mantenere una consistenza più piacevole al morso.

È fondamentale utilizzare merluzzo ben scolato e accuratamente asciugato, soprattutto se precedentemente congelato. Il pesce contiene naturalmente molta acqua e un eccesso di umidità potrebbe compromettere la consistenza degli sformatini.

Non è necessario aggiungere albume né altri ingredienti leganti. La fibra di avena rimane soltanto un piccolo aiuto facoltativo, da utilizzare esclusivamente quando il composto risulta troppo acquoso.

□ Ingredienti

Per circa 8 sformatini

- 800 g di merluzzo pulito e ben scolato (300 g da frullare e 500 g da tagliare a piccoli dadini)
- 100 g di salmone affumicato
- 40 g di formaggio spalmabile tipo Philadelphia Original
- 4 g di cipolla secca
- 1 g di aglio secco
- Prezzemolo fresco tritato a piacere
- Pepe nero a piacere
- Sale soltanto se necessario
- 3–5 g di fibra di avena, facoltativa, soltanto se il composto risulta eccessivamente acquoso

□ □ Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo: 10 minuti
- Cottura: 25–30 minuti
- Temperatura: 180°C, forno statico
- Porzioni: circa 8 sformatini
- Difficoltà: facile
- Caratteristiche: chetogenici, senza uova e senza farine

□ □ **Procedimento**

1. Preparare il merluzzo

Asciugare accuratamente gli 800 g di merluzzo con carta da cucina, eliminando l'eventuale acqua in eccesso. Prelevare 300 g e frullarli fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo, senza aggiungere acqua o altri liquidi. Tagliare i restanti 500 g a piccoli dadini, cercando di mantenerli abbastanza regolari.

2. Preparare il salmone affumicato

Tagliare i 100 g di salmone affumicato a piccoli dadini, evitando di frullarlo. In questo modo il salmone rimarrà riconoscibile all'interno degli sformatini, donando sapore e una consistenza più interessante.

3. Unire tutti gli ingredienti

Riunire in una ciotola il merluzzo frullato, quello tagliato a dadini e il salmone affumicato. Aggiungere 40 g di formaggio spalmabile, la cipolla secca, l'aglio secco, il prezzemolo fresco tritato e una macinata di pepe nero. Mescolare delicatamente con un cucchiaino o una spatola fino a distribuire uniformemente tutti gli ingredienti. Il composto dovrà risultare morbido e leggermente cremoso, ma non eccessivamente liquido.

4. Lasciare riposare l'impasto

Riporre il composto in frigorifero per circa 10 minuti. Questo breve riposo permette agli ingredienti di amalgamarsi e aiuta a verificare l'eventuale rilascio di acqua da parte del merluzzo.

Se sul fondo della ciotola dovesse raccogliersi del liquido, eliminarlo delicatamente. Soltanto se il composto risultasse ancora eccessivamente acquoso, aggiungere 3–5 g di fibra di avena, mescolare e lasciare riposare altri 5–10 minuti per favorire l'assorbimento dell'umidità.

5. Riempire gli stampini

Distribuire il composto negli stampini da muffin, preferibilmente in silicone, suddividendolo in circa 8 porzioni. Livellare delicatamente la superficie con il dorso di un cucchiaino, senza comprimere eccessivamente l'impasto.

6. Cuocere gli sformatini

Preriscaldare il forno statico a 180°C. Sistemare gli stampini su una teglia e cuocere per circa 25–30 minuti, controllando la cottura in base alle dimensioni degli stampini e all'umidità del pesce.

Gli sformatini dovranno risultare ben rassodati e completamente cotti al centro, raggiungendo almeno 63°C al cuore.

Non è necessario ottenere una superficie dorata: questi sformatini devono rimanere delicati, morbidi e leggermente cremosi.

7. Lasciare riposare e servire

Terminata la cottura, estrarre gli stampini dal forno e lasciare riposare gli sformatini per circa 5–10 minuti prima di sformarli delicatamente.

Trasferirli su un piatto da portata e servirli su un letto di rucola fresca oppure accompagnarli con un'insalata a piacere.

☐ **Consistenza e risultato finale**

Gli sformatini devono risultare morbidi, delicati e sufficientemente compatti da mantenere la forma una volta estratti dagli stampini.

La parte di merluzzo frullata crea una struttura uniforme, mentre i dadini di pesce e salmone affumicato rendono l'interno più piacevole al morso. Il formaggio spalmabile contribuisce alla morbidezza senza coprire il sapore degli altri ingredienti.

La superficie può rimanere chiara e leggermente umida. Non è necessario prolungare la cottura per ottenere una doratura intensa, perché rischieremmo di asciugare eccessivamente il pesce.

☐ **Metodo tecnico: perché questa ricetta funziona**

La struttura degli sformatini si basa principalmente sulle proteine del merluzzo, che durante la cottura si rassodano e contribuiscono a mantenere unito il composto.

Frullare soltanto una parte del pesce permette di creare una base legante senza rinunciare alla consistenza dei dadini aggiunti successivamente.

Il formaggio spalmabile contribuisce alla morbidezza e il riposo permette di controllare meglio l'umidità dell'impasto prima della cottura.

La fibra di avena, quando necessaria, aiuta ad assorbire una parte dell'acqua in eccesso, ma non sostituisce la corretta preparazione del merluzzo.

☒ **Conservazione**

Gli sformatini, una volta completamente raffreddati, possono essere conservati in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per 1–2 giorni, a una temperatura non superiore a 4°C.

Per riscaldarli è preferibile utilizzare il forno a temperatura moderata, evitando tempi eccessivamente lunghi per non asciugare il pesce.

È possibile congelarli dopo la cottura e il completo raffreddamento, conservandoli in contenitori adatti. Per una migliore qualità, consumarli preferibilmente entro 1–2 mesi.

☐ **Segreti e trucchi di Keto Amica Oxi**

- **Asciugare accuratamente il merluzzo:** è fondamentale per limitare il rilascio di acqua durante la cottura.
- **Non frullare tutto il pesce:** mantenere una parte a dadini permette di ottenere una consistenza più piacevole.

- **Non aggiungere automaticamente la fibra di avena:** utilizzarla soltanto se il composto risulta troppo acquoso.
- **Attenzione al sale:** il salmone affumicato è già saporito, quindi potrebbe non essere necessario aggiungerne altro.
- **Rispettare il riposo:** permette di valutare meglio la consistenza dell'impasto prima di distribuirlo negli stampini.
- **Non cercare necessariamente la doratura:** questi sformatini devono rimanere morbidi e delicati.
- **Lasciarli intiepidire prima di sformarli:** aiuta a mantenerne la forma e facilita il trasferimento sul piatto.

☐ Valori nutrizionali

Valori indicativi per 1 sformatino, considerando 8 porzioni. Calcolo effettuato senza la fibra di avena facoltativa e senza il contorno.

- **Calorie:** circa 105 kcal
- **Proteine:** circa 20 g
- **Grassi:** circa 2,5 g
- **Carboidrati totali:** circa 0,9 g
- **Carboidrati netti:** circa 0,8 g
- **Fibre:** circa 0,1 g

I valori nutrizionali sono stime basate sulle quantità indicate e possono variare in funzione del tipo di merluzzo, del salmone affumicato e della marca del formaggio spalmabile utilizzato.

♥☐ Il consiglio di Oxi

A volte bastano pochi ingredienti e una lavorazione leggermente diversa per trasformare un semplice filetto di pesce in qualcosa di speciale. Questi piccoli sformatini sono una dimostrazione di come sia possibile preparare un piatto delicato, gustoso e adatto all'alimentazione chetogenica senza ricorrere a farine o uova.

Una ricetta pratica, da accompagnare con le vostre verdure preferite, perché anche un pranzo semplice può diventare un piccolo momento di piacere a tavola.

Le informazioni nutrizionali riportate sono stime indicative basate su valori medi degli alimenti e possono variare in base ai prodotti utilizzati, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Non sostituiscono le indicazioni personalizzate di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

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

Ricetta originale della cucina di Oxi – www.ketosenzarinunce.com