

Filetto di salmone gratinato al forno con zucchine e pangrattato chetogenico

- 2 filetti di salmone da **180 g circa ciascuno**
- zucchine **300 g**
- pangrattato chetogenico **30 g**
- parmigiano grattugiato **20 g**
- olio extravergine di oliva **20 g**
- 1 spicchio di aglio piccolo
- prezzemolo tritato **1 cucchiaino**
- scorza di limone grattugiata **q.b.**
- sale **q.b.**
- pepe **q.b.**

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 20-25 minuti
- **Tempo totale:** 35-40 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Peso finale stimato:** circa **620 g**
- **Peso di 1 porzione:** circa **310 g**
- **Teglia consigliata:** piccola teglia da forno o pirofila da 2 porzioni

Procedimento

1. Lava le zucchine e grattugiale con una grattugia a fori larghi.
2. Strizzale molto bene con le mani oppure con un canovaccio pulito, così elimini l'acqua in eccesso.
3. Metti le zucchine in una ciotola e aggiungi il pangrattato chetogenico, il parmigiano, il prezzemolo tritato, l'aglio tritato finemente, un pizzico di sale, pepe, scorza di limone e metà dell'olio.
4. Mescola bene fino a ottenere un composto umido ma non bagnato.
5. Sistema i filetti di salmone in una teglia leggermente unta, con la pelle verso il basso se presente.
6. Sala leggermente la superficie del salmone.
7. Distribuisci sopra ogni filetto il composto di zucchine e pangrattato, premendo appena con il dorso del cucchiaino per farlo aderire.
8. Completa con il resto dell'olio distribuito sopra la gratinatura.
9. Cuoci in forno statico preriscaldato a **190°C** per circa **20-25 minuti**, finché il salmone è cotto e la superficie è ben dorata.
10. Se desideri una crosticina più marcata, passa sotto il grill per gli ultimi **2-3 minuti**, controllando bene.
11. Servi subito, ancora caldo.

Consistenza

Prima della cottura, il composto di zucchine e pangrattato deve risultare **morbido, umido e ben mescolato**, ma non acquoso. Deve restare compatto sul cucchiaino e distribuirsi facilmente sopra il salmone senza scivolare via.

Dopo la cottura, il salmone deve risultare **tenero, succoso e sfaldarsi facilmente con la forchetta**, mentre la superficie deve essere **gratinata, profumata e leggermente croccante**, senza diventare secca.

Metodo tecnico

In questa ricetta l'uovo non serve, perché la copertura si lega naturalmente grazie all'umidità delle zucchine, al parmigiano e al pangrattato chetogenico.

Il passaggio decisivo è **strizzare molto bene le zucchine**: se restano troppo bagnate, la gratinatura non riesce bene e tende a diventare molle.

Il salmone è un pesce naturalmente ricco e morbido, quindi si presta molto bene a questo tipo di cottura. La gratinatura protegge la superficie, aggiunge sapore e crea contrasto con l'interno più tenero.

Conservazione

Il salmone gratinato si conserva in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **1 giorno**.

Puoi scaldarlo in forno per pochi minuti oppure in padella con coperchio a fiamma dolce. Si può congelare solo se il salmone era fresco e non già scongelato. In freezer si conserva fino a **1 mese**.

Dopo lo scongelamento, meglio passarlo in forno per ridare alla superficie una consistenza più piacevole.

Segreti e trucchi

- **Strizza davvero bene le zucchine**: è il dettaglio che cambia la riuscita della ricetta.
- Non fare uno strato troppo spesso di copertura, altrimenti rischia di restare umido al centro.
- La scorza di limone dà freschezza e alleggerisce il gusto del salmone senza coprirlo.
- Se vuoi una gratinatura un po' più saporita, puoi aumentare leggermente il parmigiano.
- Se i filetti sono più sottili, controlla prima la cottura per evitare che asciugino troppo.
- Se i filetti sono più alti o più grandi, potrebbero richiedere qualche minuto in più.

Per l'intera ricetta

- **Calorie**: circa 1180 kcal
- **Carboidrati**: circa 11 g
- **Proteine**: circa 84 g
- **Grassi**: circa 81 g
- **Peso finale ricetta**: circa 620 g

Per 1 porzione (2 porzioni totali)

- **Calorie:** circa 590 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,5 g
- **Proteine:** circa 42 g
- **Grassi:** circa 40,5 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 310 g