

# Peperoni ripieni keto con pollo, pancetta e scamorza

I peperoni ripieni keto con pollo, pancetta e scamorza sono un secondo piatto caldo, morbido e saporito, perfetto quando si vuole una ricetta chetogenica semplice ma più delicata rispetto alla classica versione con carne rossa.

Il ripieno resta succoso grazie alla pancetta, alla zuccina tritata e alla scamorza aggiunta direttamente all'interno, senza coprire il peperone con formaggio in superficie. La salsa fresca allo yogurt con erba cipollina e limone completa il piatto con una nota leggera e profumata.

## Ingredienti

### Per i peperoni ripieni

- 1 peperone rosso grande, circa 220–250 g
- 250 g di carne macinata di pollo oppure tacchino
- 50 g di pancetta a cubetti piccoli
- 60 g di zuccina grattugiata e ben strizzata
- 40 g di scamorza a cubetti piccoli
- 25 g di cipolla o cipollotto tritato finemente
- 5 g di olio extravergine di oliva
- ½ cucchiaino di paprika dolce
- Erba cipollina q.b.
- 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 l'olio previsto in ricetta e cuoci in forno per circa 18–20 minuti, finché il peperone inizia ad ammorbidirsi ma mantiene ancora bene la forma.
5. Nel frattempo grattugia la zuccina, strizzala molto bene con le mani o con carta da cucina e tienila da parte. Questo passaggio è importante per non rendere il ripieno acquoso.
6. In una padella capiente fai rosolare la pancetta per 2–3 minuti, finché rilascia sapore e diventa leggermente dorata.
7. Aggiungi la cipolla o il cipollotto tritato e lascia ammorbidire per 2 minuti a fuoco medio.
8. Unisci la carne macinata di pollo o tacchino e sgranala bene con un cucchiaio di legno.
9. Cuoci per circa 6–7 minuti, finché la carne cambia colore e perde l'umidità in eccesso.
10. Aggiungi la zuccina ben strizzata, la paprika dolce, sale, pepe ed erba cipollina.
11. Continua la cottura per altri 3–4 minuti, finché il ripieno risulta morbido ma non bagnato.
12. Spegni il fuoco e lascia intiepidire il ripieno per 2 minuti.
13. Aggiungi la scamorza a cubetti piccoli e mescola. Non deve sciogliersi completamente in padella, ma distribuirsi nel ripieno.
14. Se il peperone ha rilasciato acqua nella teglia, asciuga delicatamente il fondo con carta da cucina.
15. Riempi le due metà del peperone con il ripieno di pollo, pancetta, zuccina e scamorza.
16. Rimetti in forno a 190°C per circa 10–12 minuti, giusto il tempo di far amalgamare il ripieno e sciogliere leggermente la scamorza all'interno.
17. Prepara la salsa mescolando yogurt greco o panna acida con succo di limone, erba cipollina, sale e pepe.
18. Servi i peperoni caldi, accompagnando la salsa fresca a parte oppure aggiungendola sopra solo al momento di servire.

## Consistenza

Il peperone deve risultare morbido ma ancora strutturato, capace di contenere bene il ripieno senza rompersi.

Il ripieno deve essere morbido, saporito e leggermente filante all'interno, ma non liquido. La zuccina serve per dare umidità alla carne bianca, mentre la scamorza aggiunge rotondità senza coprire il sapore.

La salsa allo yogurt deve restare fresca, cremosa e leggermente acidula, perfetta per bilanciare pancetta e formaggio.

## Metodo tecnico

La carne di pollo e tacchino tende ad asciugarsi più facilmente rispetto alla carne di maiale o vitello. Per questo il ripieno viene arricchito con pancetta, zuccina ben strizzata e scamorza a cubetti.

La zuccina non va aggiunta cruda direttamente nel peperone: deve prima perdere umidità in padella, altrimenti il ripieno diventa acquoso.

La scamorza va aggiunta solo a fuoco spento, quando il ripieno è già pronto. In questo modo resta distribuita all'interno e non si separa durante la cottura.

Il formaggio non viene messo sopra perché questa versione è pensata per essere accompagnata dalla salsa fresca allo yogurt.

## 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

Strizza molto bene la zuccina: è il dettaglio che fa la differenza tra un ripieno morbido e un ripieno acquoso.

Se usi tacchino molto magro, puoi aumentare la pancetta a 60 g oppure aggiungere 5 g in più di olio extravergine di oliva.

Taglia la scamorza a cubetti piccoli, così si distribuisce meglio nel ripieno e crea una consistenza più piacevole.

Non cuocere troppo il ripieno dopo aver aggiunto la scamorza: deve sciogliersi leggermente nel forno, non diventare una massa separata.

Se vuoi una versione più delicata, usa paprika dolce. Se vuoi una nota più intensa, puoi aggiungere una punta di paprika affumicata.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1040 kcal
- Carboidrati: circa 24 g
- Proteine: circa 84 g
- Grassi: circa 68 g

### Per 1 porzione

- Calorie: circa 520 kcal
- Carboidrati: circa 12 g
- Proteine: circa 42 g

- Grassi: circa 34 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](http://ketosenzarinunce.com).