

Zuppa di salmone chetogenica con zucchine e porri

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 12–15 minuti
- Difficoltà: Facile
- Porzioni: 2 (circa 1 piatto abbondante a persona)
- Categoria: Pesci chetogenici

Ingredienti

- 300 g filetto di salmone fresco (senza pelle)
- 1 zucchina media (circa 250 g)
- 1 porro (solo la parte bianca, circa 120 g)
- 25 g burro
- 80 ml panna fresca liquida non zuccherata
- 40 ml di acqua (regolabili in base alla consistenza desiderata)
- 1 cucchiaino erba cipollina fresca tritata
- Aneto fresco q.b. (facoltativo)
- Prezzemolo fresco q.b. (facoltativo)
- ½ cucchiaino succo di limone (facoltativo)
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.
- 1–2 g psillio in polvere finissima (facoltativo)

Procedimento

1. Lava il porro e utilizza solo la parte bianca. Taglialo a rondelle sottili.
2. Dividi la zucchina a metà nel senso della lunghezza.
 - Una metà tagliala a dadini piccoli.
 - L'altra metà a dadini leggermente più grandi.
3. In una casseruola sciogli il burro a fuoco medio-basso. Aggiungi il porro e la metà di zucchina a dadini piccoli. Lascia appassire dolcemente per 5–6 minuti senza far rosolare.
4. Taglia il salmone a cubetti e aggiungilo insieme alla restante zucchina. Cuoci altri 5–7 minuti: il pesce deve cambiare colore ma restare morbido.
5. Aggiungi 40 ml di acqua (regolabili in base alla consistenza desiderata), sale e pepa. Unisci la panna e mescola delicatamente.
6. Spegni il fuoco e aggiungi erba cipollina, qualche goccia di limone (se gradito) e aneto o prezzemolo.

Consistenza

La zuppa risulta cremosa ma non frullata.

I cubetti di salmone rimangono morbidi e succosi, mentre le zucchine mantengono una leggera struttura. Non deve diventare una vellutata liscia.

Metodo tecnico

Il salmone richiede pochi minuti di cottura.

Superare i 7 minuti può renderlo asciutto e fibroso.

Il limone contribuisce a “stringere” leggermente la panna grazie all’acidità, migliorando la struttura, ma non sostituisce un vero addensante.

Uso corretto dello psillio (facoltativo)

Lo psillio non va mai aggiunto direttamente nella casseruola.

1. Preleva 2–3 cucchiari di zuppa calda in una piccola ciotola.
2. Aggiungi 1–2 g di psillio in polvere finissima.
3. Mescola energicamente fino a ottenere un liquido omogeneo.
4. Se si formano grumi, passa il composto attraverso un colino fine.
5. Incorpora solo il liquido filtrato nella zuppa mescolando bene.

Attendi circa 1 minuto: la consistenza si addenserà naturalmente.

Conservazione

- In frigorifero fino a 2 giorni in contenitore ermetico.
- Non consigliata la congelazione: la panna può separarsi in fase di scongelamento.
- Riscaldare dolcemente senza portare a ebollizione.

Valori nutrizionali (per porzione)

- Calorie: 520 kcal
- Grassi: 42 g
- Proteine: 32 g
- Carboidrati netti: 4–5 g

- Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica