

# Polpette keto di tacchino e pollo in salsa cremosa con verdure

Queste polpette keto di tacchino e pollo in salsa cremosa con verdure sono una cena semplice, leggera e molto profumata, pronta in circa 30 minuti.

Il macinato misto di tacchino e pollo rende le polpette delicate, mentre qualche fettina di pancetta tritata aggiunge sapore, morbidezza e profumo. Broccoletti, cavolfiore e cavolini di Bruxelles completano il piatto e si uniscono a una salsa calda e vellutata con panna, formaggio, noce moscata, maggiorana fresca ed erba cipollina.

È una ricetta pratica, saziante e molto comoda quando si vuole preparare una cena chetogenica gustosa senza complicarsi la vita. Il segreto è usare poco psillio: deve solo dare corpo alla salsa, senza renderla collosa.

## Ingredienti

### Per le polpette

- 250 g di macinato di tacchino
- 250 g di macinato di pollo
- 40–50 g di pancetta a fettine sottili, tritata finemente
- 3 g di sale
- pepe q.b.
- 1 pizzico di noce moscata
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata, facoltativa

### Per il tris di verdure

- 150 g di broccoletti
- 150 g di cavolini di Bruxelles
- 200 g di cavolfiore
- sale q.b.

### Per la salsa cremosa

- 200 ml di panna fresca liquida
- 80 g di formaggio spalmabile
- 20 g di formaggio grattugiato
- 1 g di psillio finissimo
- sale q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata q.b.
- maggiorana fresca q.b.
- erba cipollina fresca q.b.

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 20 minuti
- Tempo totale: circa 30 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 1 kg
- Metodo di cottura: vapore + padella

## Procedimento

1. Metti in una ciotola il macinato di tacchino, il macinato di pollo e la pancetta tritata finemente.
2. Aggiungi sale, pepe, un pizzico di noce moscata ed eventualmente poca erba cipollina tritata.
3. Mescola bene, ma senza lavorare troppo la carne. Il composto deve risultare morbido, compatto e facile da modellare.
4. Forma delle piccole polpette, possibilmente tutte della stessa dimensione, così cuoceranno in modo uniforme.
5. Lava e prepara le verdure. Dividi broccoletti e cavolfiore in cimette non troppo grandi. Lascia i cavolini interi se sono piccoli, oppure tagliali a metà se sono più grandi.
6. Cuoci al vapore le polpette e le verdure per circa 15–20 minuti, finché le polpette risultano cotte e le verdure tenere ma non sfatte.
7. In una padella capiente versa la panna fresca liquida. Aggiungi il formaggio spalmabile e il formaggio grattugiato.
8. Scalda a fuoco dolce, mescolando fino a ottenere una salsa liscia e cremosa.
9. Aggiungi 1 g di psillio finissimo, poco alla volta, mescolando subito. Lascia addensare per 1–2 minuti. La salsa deve diventare cremosa, non gelatinosa.
10. Unisci nella padella le polpette e le verdure cotte al vapore.
11. Mescola delicatamente, in modo da avvolgere tutto con la salsa senza rompere troppo le verdure.
12. Regola di sale, pepe e noce moscata.
13. Completa con maggiorana fresca ed erba cipollina tritata. Servi caldo.

## Consistenza

Le polpette devono risultare morbide, delicate e succose, non asciutte.

Le verdure devono restare tenere ma ancora riconoscibili, senza diventare una crema.

La salsa finale deve essere cremosa, vellutata e avvolgente: deve legare polpette e verdure senza diventare troppo densa.

## Metodo tecnico

La cottura al vapore è molto utile con macinati magri come tacchino e pollo, perché mantiene le polpette più leggere e delicate rispetto alla rosolatura diretta in padella.

L'aggiunta di una piccola quantità di pancetta tritata aiuta a compensare la magrezza della carne bianca. Non serve esagerare: poche fettine bastano per dare profumo, morbidezza e sapore senza appesantire troppo il piatto.

Lo psillio in questa ricetta va usato in micro-dose. Non serve per creare struttura, ma solo per addensare leggermente la salsa. Per questo 1 g è sufficiente: se se ne aggiunge troppo, la salsa può diventare collosa e perdere la sua cremosità naturale.

La parte aromatica è fondamentale. Noce moscata, maggiorana fresca ed erba cipollina trasformano una salsa semplice in una crema profumata e molto più interessante.

## **Conservazione**

Puoi conservare le polpette keto di tacchino e pollo con verdure in salsa cremosa in frigorifero, dentro un contenitore ermetico, per 2 giorni.

Per riscaldarle, usa una padella a fuoco dolce aggiungendo, se serve, un cucchiaino di panna o poca acqua per rendere di nuovo cremosa la salsa.

Si può congelare, ma non è la soluzione ideale: le verdure cotte al vapore e la salsa con panna potrebbero cambiare consistenza dopo lo scongelamento. Se vuoi congelare la ricetta, meglio congelare solo le polpette cotte al vapore e preparare verdure e salsa al momento.

## **Segreti e trucchi**

Non lavorare troppo il macinato: più lo impasti, più le polpette rischiano di diventare compatte.

Trita la pancetta molto finemente, così si distribuisce bene nel composto e non crea pezzi troppo grandi.

Forma polpette piccole: cuociono prima, restano più delicate e si amalgamano meglio con la salsa.

Non stracuocere le verdure: devono restare morbide ma non disfatte, così il piatto finale sarà più bello e più piacevole da mangiare.

Aggiungi lo psillio poco alla volta e mescola subito: è il modo migliore per evitare grumi e una salsa troppo densa.

La noce moscata va usata con delicatezza: basta un pizzico per dare profumo senza coprire il sapore delle verdure.

Erba cipollina e maggiorana fresca vanno aggiunte alla fine, così restano più profumate.

## **Valori nutrizionali stimati**

### **Per l'intera ricetta**

- Carboidrati: circa 33 g
- Proteine: circa 132 g
- Grassi: circa 112 g

### **Per 1 porzione, dividendo la ricetta in 4 porzioni**

- Carboidrati: circa 8,2 g
- Proteine: circa 33 g
- Grassi: circa 28 g

I valori possono cambiare in base al tipo di panna, formaggio spalmabile, formaggio grattugiato, pancetta e verdure utilizzate.

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).