

Peperoni ripieni keto con tonno, uovo, capperi e scamorza

I peperoni ripieni keto con tonno, uovo, capperi e scamorza sono una ricetta semplice, saporita e molto mediterranea, perfetta quando si vuole preparare un piatto chetogenico diverso dai soliti ripieni di carne.

In questa versione il tonno non viene frullato: si lavora solo con la forchetta, così resta morbido e riconoscibile. L'uovo sodo viene invece frullato con i capperi, il limone e poco olio, creando una crema saporita che lega il ripieno senza renderlo pesante. La scamorza in superficie completa il piatto con una gratinatura morbida e golosa.

Ingredienti

Per i peperoni ripieni

- 1 peperone rosso grande, circa 220–250 g
- 160 g di tonno sott'olio ben sgocciolato
- 1 uovo sodo grande, circa 50–55 g sgusciato
- 10 g di capperi dissalati
- 40 g di scamorza a fettine sottili o grattugiata grossolanamente
- 10 g di olio extravergine di oliva oppure olio del tonno, solo se di buona qualità
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Prezzemolo tritato q.b.
- Pepe q.b.
- Sale pochissimo, solo se serve

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 30–35 minuti
- Tempo totale: circa 50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Formato: 2 mezzi peperoni ripieni
- Peso finale stimato: circa 430–450 g totali
- Peso stimato di 1 porzione: circa 215–225 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. Cuoci il peperone vuoto per circa 20–22 minuti, finché diventa più morbido ma resta ancora stabile e non sfatto.
5. Nel frattempo scola molto bene il tonno dall'olio.

6. Metti il tonno in una ciotola e lavoralo delicatamente con la forchetta. Non deve diventare crema: deve restare morbido, sgranato e leggermente a pezzetti.
7. Sguscia l'uovo sodo e mettilo in un piccolo frullatore insieme ai capperi dissalati, al succo di limone, all'olio e a un po' di pepe.
8. Frulla brevemente fino a ottenere una crema densa e saporita. Se serve, aggiungi solo poche gocce di acqua o limone, ma senza renderla liquida.
9. Unisci la crema di uovo e capperi al tonno lavorato con la forchetta.
10. Aggiungi il prezzemolo tritato e mescola delicatamente. Assaggia prima di aggiungere sale, perché tonno e capperi sono già saporiti.
11. Togli il peperone dal forno. Se ha rilasciato acqua nella teglia, asciuga delicatamente il fondo con carta da cucina.
12. Farcisci le due metà del peperone con il ripieno di tonno, uovo e capperi.
13. Distribuisci sopra la scamorza.
14. Rimetti in forno a 190°C per circa 8–10 minuti, solo il tempo di far sciogliere la scamorza e scaldare il ripieno.
15. Servi i peperoni caldi o tiepidi, con una spolverata di prezzemolo fresco se vuoi renderli ancora più profumati.

Consistenza

Il peperone deve risultare morbido ma ancora capace di sostenere il ripieno.

Il tonno deve restare sgranato e piacevole al morso, non frullato e non ridotto in crema. La parte cremosa deve arrivare dall'uovo sodo frullato con i capperi, che lega tutto senza rendere il ripieno molle.

La scamorza deve sciogliersi in superficie creando una copertura morbida, senza bisogno di fare una gratinatura troppo scura.

Metodo tecnico

Il punto più importante di questa ricetta è separare le consistenze: il tonno si lavora con la forchetta, mentre l'uovo sodo si frulla con capperi, limone e olio.

In questo modo il ripieno resta compatto, saporito e non pastoso. Se si frullasse tutto insieme, il risultato sarebbe troppo uniforme e perderebbe carattere.

Il secondo passaggio importante è non cuocere troppo il tonno dopo aver farcito il peperone. Il ripieno deve solo scaldarsi e legarsi alla scamorza, perché una cottura lunga renderebbe il tonno più asciutto e pesante.

Conservazione

I peperoni ripieni con tonno si conservano in frigorifero, chiusi in un contenitore ermetico, per 1 giorno.

Si possono mangiare anche tiepidi o freddi, ma sono più golosi se riscaldati leggermente.

Per riscaldarli, usa il forno a 160°C per circa 8 minuti oppure la friggitrice ad aria a temperatura moderata per pochi minuti.

Non consiglio di congelarli, perché tonno, uovo sodo e scamorza dopo lo scongelamento possono perdere una parte della loro consistenza cremosa.

Segreti e trucchi

Scola molto bene il tonno: se resta troppo olio, il ripieno diventa pesante e scivoloso.

Dissala i capperi prima di frullarli, soprattutto se sono conservati sotto sale.

Non aggiungere troppo limone: deve profumare e alleggerire, non coprire il sapore del tonno.

La scamorza va messa solo sopra, in quantità controllata. Serve per dare golosità, non per nascondere il ripieno.

Se vuoi una versione ancora più fresca, puoi aggiungere un po' di scorza di limone grattugiata nella crema di uovo e capperi.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 680 kcal
- Carboidrati: circa 16 g
- Proteine: circa 60 g
- Grassi: circa 40 g

Per 1 porzione

- Calorie: circa 340 kcal
- Carboidrati: circa 8 g
- Proteine: circa 30 g
- Grassi: circa 20 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.