

Ricetta chetogenica di polpettine di pesce con peperonata

- Categoria: Pesce chetogenico
- Porzione: **Abbastanza abbondante per 2 persone** (oppure 1 persona molto sostanziosa)
- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 20–25 minuti
- Difficoltà: Facile

Ingredienti – Porzione abbondante per 2 persone

- 400 g filetti di pesce bianco
 - 250 g tritati
 - 150 g tagliati al coltello a dadini piccoli
- 40 g bianco di porro oppure mezza cipolla piccola
- 1 piccolo spicchio d'aglio schiacciato (facoltativo)
- 15 g burro morbido a temperatura ambiente (facoltativo – omettere per versione più leggera)
- 10 g farina di mandorle finissima, solo se necessario per compattare
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva per la cottura

Servire con peperonata keto (ricetta già presente sul blog).

Procedimento

- Trita finemente il porro o la cipolla e stufalo in padella con un filo d'olio a fuoco dolce. Non deve friggere, solo ammorbidirsi. Lascia raffreddare completamente.
- Trita 250 g di pesce e taglia al coltello i restanti 150 g a dadini piccoli.
- In una ciotola unisci:
 - pesce tritato
 - pesce a dadini
 - porro/cipolla raffreddato
 - aglio
 - sale e pepe
 - burro morbido (se utilizzato)
- Amalgama delicatamente con un cucchiaino o con le mani.
- Se l'impasto risulta troppo morbido, aggiungi poca farina di mandorle finissima.
- Forma polpettine morbidi senza schiacciarli troppo.

Cottura

Metodo 1 – Fuoco medio basso

Cuoci in padella per 15–18 minuti girandoli delicatamente.

Metodo 2 – Crosta + forno (consigliato)

Rosola 2 minuti per lato in padella calda per formare la crosticina.

Trasferisci in forno statico a 185°C per circa 20 minuti.

Consistenza

L'impasto deve essere morbido ma modellabile.

Al morso si devono sentire i piccoli dadini di pesce.

Conservazione

- In frigorifero: fino a 2 giorni in contenitore ermetico
- Congelabili già cotti fino a 1 mese
- Riscaldare in forno dolce o in padella coperta

Valori nutrizionali

Versione con burro (15 g)

Valori per 1 porzione (metà ricetta)

- Calorie: circa **445 kcal**
- Proteine: **39 g**
- Grassi: **33 g**
- Carboidrati netti: **3 g**

Versione senza burro

Valori per 1 porzione (metà ricetta)

- Calorie: circa **380 kcal**
- Proteine: **39 g**
- Grassi: **26 g**
- Carboidrati netti: **3 g**