

Ricetta chetogenica di insalata cremosa di cavolo cappuccio con aneto e cetriolo

Informazioni principali

- **Porzioni:** 2
- **Preparazione:** 15 minuti
- **Cottura:** Nessuna
- **Difficoltà:** Facile

Ingredienti

- 300 g cavolo cappuccio bianco (pulito)
- 120 g cetriolo (circa 1 medio)
- 40 g pomodoro cuore di bue (pochissimo, solo per freschezza)
- 10 g aneto fresco tritato
- 8 g erba cipollina fresca tritata

Per il condimento

- 80 ml panna fresca liquida (non zuccherata)
- 20 ml succo di limone fresco
- 15 ml olio extravergine di oliva
- 2 g sale fino (diviso in due momenti)
- 1 pizzico di pepe nero macinato fresco

Procedimento

1. Preparazione del cavolo (trucco n.1)

Taglia il cavolo cappuccio a striscioline sottili. Mettilo in una ciotola capiente, aggiungi 1 g di sale e schiaccialo delicatamente con le mani per 1–2 minuti.

Questo passaggio permette al cavolo di ammorbidirsi, rilasciare leggermente i suoi succhi e assorbire meglio il condimento.

2. Taglia il cetriolo a fettine sottili (puoi lasciarlo con la buccia se tenera).

3. Taglia il pomodoro a piccoli pezzetti.

4. Aggiungi al cavolo cetriolo, pomodoro, aneto ed erba cipollina. Mescola delicatamente.

5. Preparazione del condimento (trucco n.2)

In un piccolo barattolo metti panna, succo di limone, olio, 1 g di sale rimanente e pepe. Chiudi e agita energicamente per 15–20 secondi fino a ottenere una salsa omogenea.

6. Versa il condimento sull'insalata e mescola bene in modo che ogni strisciolina venga rivestita in modo uniforme.

Lascia riposare 5 minuti prima di servire.

Consistenza

Creposa ma fresca. Il cavolo resta croccante ma più morbido rispetto al crudo semplice, grazie alla salatura iniziale. Il condimento è leggermente vellutato e avvolgente, senza risultare pesante.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per massimo 24 ore in contenitore ermetico.

Non adatta al congelamento.

Prima di servire mescolare nuovamente perché il condimento tende a depositarsi sul fondo.

- **Calorie: circa 230 kcal**

- **Grassi:** 20 g
- **Proteine:** 3 g
- **Carboidrati totali:** 8 g
- **Fibre:** 2 g
- **Carboidrati netti:** circa 6 g

(I valori possono variare leggermente in base alla panna utilizzata.)

Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica