

Polpette di petto di pollo morbide e succose al gusto salame – ricetta keto facile

Queste polpette di petto di pollo sono morbide, saporite e davvero particolari. La bresaola e l’Emmental, tritati finemente insieme alla carne, creano un gusto intenso che ricorda sorprendentemente quello del salame, pur senza utilizzarlo. La cottura veloce in padella mantiene l’interno succoso, mentre un piccolo fondo di panna completa il piatto con un sughetto cremoso e saporito.

Prima di iniziare...

Il passaggio più importante di questa ricetta è **tritare molto finemente il petto di pollo insieme alla bresaola e all’Emmental**. Il composto deve diventare omogeneo e facilmente modellabile.

Non aggiungere sale prima della cottura: **bresaola ed Emmental sono già naturalmente saporiti**.

Ingredienti

Per circa **10 polpette**

- 260 g di petto di pollo già marinato
- 70 g di bresaola
- 70 g di Emmental
- 1 uovo intero, circa 50–55 g
- 5 g di olio extravergine di oliva
- pepe, se gradito

Per il sughetto

- 30 g di panna
- 1–2 cucchiaini di acqua

Informazioni rapide

Quantità: circa 10 polpette

Preparazione: circa 10 minuti

Cottura: circa 8–10 minuti

Sughetto finale: circa 1 minuto

Metodo di cottura: padella

Difficoltà: facile

Ricetta: chetogenica e low carb

Procedimento

1. Preparare il composto

Taglia grossolanamente il petto di pollo, la bresaola e l’Emmental.

Metti tutto nel mixer e **trita molto, molto bene**, fino a ottenere un composto fine e uniforme.

Questo passaggio è fondamentale: non devono rimanere pezzi grandi di carne, bresaola o formaggio.

2. Aggiungere l'uovo

Trasferisci il composto in una ciotola.

Aggiungi **1 uovo intero** e amalgama accuratamente fino a distribuirlo in modo uniforme.

Non servono farine, psillio o altri leganti.

3. Formare le polpette

Dividi l'impasto in circa **10 porzioni**.

Forma con le mani delle polpette leggermente allungate.

Compattale delicatamente, senza stringerle eccessivamente: devono mantenere la forma ma rimanere morbide.

4. Cuocere in padella

Scalda una padella antiaderente con **5 g di olio extravergine di oliva**.

Sistema le polpette nella padella lasciando un po' di spazio tra una e l'altra.

Cuoci a fuoco medio per circa **2 minuti per lato**, fino a ottenere una leggera doratura.

Abbassa quindi la fiamma, copri e continua la cottura per altri **4-5 minuti**, girandole delicatamente.

La cottura complessiva sarà di circa **8-10 minuti**, in base alla loro dimensione.

Il pollo deve risultare completamente cotto al centro, ma è importante non prolungare troppo la cottura per evitare di asciugare le polpette.

5. Preparare il sughetto

Quando le polpette sono cotte, abbassa la fiamma e aggiungi direttamente nella padella:

- 30 g di panna
- 1-2 cucchiaini di acqua

Muovi delicatamente la padella e raccogli con un cucchiaino tutto il fondo di cottura.

Lascia insaporire le polpette per circa **1 minuto**, senza far asciugare completamente la salsa.

Spegni il fuoco e servi subito con il loro sughetto.

Consistenza e risultato

Le polpette devono risultare **leggermente dorate all'esterno, morbide e succose all'interno**.

La bresaola dona una nota sapida e intensa, mentre l'Emmental si distribuisce nel composto rendendo il sapore più ricco.

L'abbinamento degli ingredienti crea quella particolare nota che ricorda il **gusto del salame**, pur mantenendo il petto di pollo come ingrediente principale.

Il sughetto alla panna deve essere poco ma cremoso, sufficiente ad avvolgere le polpette senza coprirne il sapore.

Metodo tecnico

In questa ricetta la struttura delle polpette nasce principalmente dalla **tritatura molto fine degli ingredienti**.

Il petto di pollo, lavorato insieme alla bresaola e all'Emmental, crea un composto naturalmente compatto.

L'uovo intero aggiunge umidità e aiuta a mantenere l'interno più morbido durante la cottura.

Per questo motivo non è necessario utilizzare farine, fibre o addensanti.

Anche la cottura breve è importante: il petto di pollo è una carne magra e, se cotto troppo a lungo, tende facilmente ad asciugarsi.

Conservazione

Le polpette possono essere conservate in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per circa **2 giorni**.

Per riscaldarle è preferibile utilizzare nuovamente la padella a fuoco basso, aggiungendo un cucchiaino di acqua o pochissima panna per mantenere il sughetto cremoso e le polpette morbide.

Segreti e trucchi

Trita molto finemente gli ingredienti. È il vero segreto della riuscita di queste polpette.

Non aggiungere sale automaticamente. Bresaola ed Emmental apportano già una buona sapidità.

Non stringere troppo le polpette durante la formatura. Una lavorazione delicata aiuta a mantenere l'interno più morbido.

Non eccedere con la cottura. Una volta cotto completamente il pollo, passa subito alla preparazione del sughetto.

Aggiungi la panna solo alla fine. Deve raccogliere il fondo della padella e diventare cremosa senza cuocere a lungo.

Valori nutrizionali

Valori indicativi per **l'intera ricetta**, esclusa l'eventuale marinatura del pollo:

Calorie: circa 900 kcal

Proteine: circa 108 g

Grassi: circa 50 g

Carboidrati: circa 2 g

Per 1 polpetta, considerando 10 polpette

Calorie: circa 90 kcal

Proteine: circa 10,8 g

Grassi: circa 5 g

Carboidrati: circa 0,2 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.