

# Filetto di merluzzo al cartoccio con zucchine tiepide

Questo filetto di merluzzo al cartoccio con zucchine tiepide è una ricetta semplice, leggera e profumata, perfetta per una cena chetogenica delicata ma non triste.

Il merluzzo cuoce nel cartoccio con un trito saporito di olive, prezzemolo, aglio, olio e limone. Resta morbido, umido e profumato. Le zucchine, invece, vengono scottate pochi minuti in acqua bollente e poi condite da tiepide, così restano leggere e piacevoli.

È una ricetta facile, adatta anche ai menù organizzati, perché richiede pochi ingredienti e non sporca quasi nulla.

- Cracker chetogenici leggeri da accompagnamento

## Ingredienti

Per 1 porzione

### Per il merluzzo al cartoccio

- 180 g filetto di merluzzo
- 10 g olive verdi o nere, circa 2–3 olive
- 7 g olio extravergine d'oliva
- prezzemolo fresco q.b.
- 1 piccolo pezzetto di aglio, oppure aglio in polvere q.b.
- qualche goccia di succo di limone
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

### Per le zucchine tiepide

- 150 g zucchine
- 5 g olio extravergine d'oliva
- prezzemolo fresco q.b.
- 1 piccolo pezzetto di aglio schiacciato
- succo di limone q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 25–30 minuti
- **Tempo totale:** circa 35–40 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 260–290 g

- **Formato consigliato:** secondo piatto di pesce con contorno tiepido

## Procedimento

1. Prepara prima il condimento per il merluzzo.
2. Trita finemente le olive con il prezzemolo e un piccolo pezzetto di aglio.
3. Metti il trito in una ciotolina e aggiungi 7 g di olio extravergine d'oliva, qualche goccia di limone, poco sale e pepe.
4. Mescola bene fino a ottenere un condimento profumato.
5. Appoggia il filetto di merluzzo su un foglio di carta forno.
6. Distribuisci sopra il condimento di olive, prezzemolo, aglio, olio e limone.
7. Chiudi il cartoccio lasciandolo leggermente morbido, non troppo stretto.
8. Cuoci in forno statico preriscaldato a **180°C per circa 25–30 minuti**.
9. Negli ultimi minuti puoi lasciare il cartoccio **mezzo aperto**, così il pesce resta morbido ma il condimento si asciuga leggermente in superficie.
10. Nel frattempo lava le zucchine e tagliale a tocchetti.
11. Porta a bollore una pentola con acqua leggermente salata.
12. Scotta le zucchine per circa **4–5 minuti**, finché diventano tenere ma ancora consistenti.
13. Scolale bene e lasciale intiepidire qualche minuto.
14. Condisci le zucchine tiepide con 5 g di olio extravergine d'oliva, prezzemolo, aglio schiacciato, limone, sale e pepe.
15. Servi il merluzzo caldo o tiepido con accanto le zucchine condite.

## Consistenza

Il merluzzo deve restare morbido, umido e delicato. Non deve asciugarsi troppo.

Il condimento con le olive crea una parte saporita sopra il filetto, senza diventare una salsa pesante.

Le zucchine devono essere tenere ma non molli: devono mantenere un po' di consistenza, perché vengono servite tiepide e condite in modo semplice.

## Metodo tecnico

Il cartoccio serve a proteggere il merluzzo durante la cottura. Questo pesce è delicato e, se cuoce scoperto troppo a lungo, può diventare asciutto.

Lasciare il cartoccio mezzo aperto negli ultimi minuti è un buon compromesso: il pesce resta morbido, ma il condimento con olive e prezzemolo prende più profumo.

Le zucchine vanno solo scottate, non bollite a lungo. Se cuociono troppo, assorbono acqua e diventano molli. Meglio lasciarle leggermente consistenti e condirle da tiepide, così prendono sapore senza perdere freschezza.

L'aglio nelle zucchine può essere usato schiacciato e poi tolto, se si vuole un sapore più delicato.

## Segreti e trucchi

Non usare troppe olive: ne bastano 2 o 3 per dare sapore senza coprire il merluzzo.

Non esagerare con il limone nel cartoccio: poche gocce bastano. Il resto puoi aggiungerlo dopo, se vuoi un sapore più fresco.

Scola bene le zucchine prima di condirle, altrimenti il piatto diventa acquoso.

Se vuoi preparare le zucchine in anticipo, condiscile solo poco prima di servire.

Per una versione più profumata puoi aggiungere scorza di limone grattugiata, ma solo poca.

## Valori nutrizionali stimati

Valori calcolati con **180 g merluzzo, 150 g zucchine, 10 g olive e 12 g olio EVO totali.**

### Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **260–290 g**

- **Calorie:** circa **290–300 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **5–5,3 g**
- **Proteine:** circa **34–36 g**
- **Grassi:** circa **13–14 g**

### Per 1 porzione

considerando **1 piatto da circa 260–290 g**

- **Calorie:** circa **290–300 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **5–5,3 g**
- **Proteine:** circa **34–36 g**
- **Grassi:** circa **13–14 g**

## Nota per il menù

Nel menù keto di rotazione questa ricetta viene servita con **2 cracker chetogenici leggeri da accompagnamento.**

Con **2 cracker** aggiunti, i valori diventano circa:

- **Calorie:** circa **340–350 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **6,2–6,5 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](https://ketosenzarinunce.com).