

Insalata chetogenica di pollo freddo al curry

Questa insalata di pollo al curry chetogenica è una ricetta fresca, cremosa e raffinata, ispirata al celebre Coronation Chicken inglese. Il risultato è un piatto elegante ma semplice da preparare, con pollo morbido, salsa vellutata al curry, lattuga croccante e mandorle a lamelle. È perfetta come pranzo leggero, come piatto freddo da preparare in anticipo o come idea diversa dal solito per un'insalata più ricca e appagante.

Per 2 porzioni

- 300 g di petto di pollo già cotto e raffreddato
- 120 g di lattuga croccante ben asciutta
- 20 g di mandorle a lamelle

Per la salsa al curry

- 70 g di [maionese veloce fatta in casa](#)
- 50 g di yogurt greco intero
- 1 cucchiaino scarso di curry delicato
- 1 cucchiaino di Sherry
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per servire

- cracker chetogenici a piacere

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** nessuno, se il pollo è già pronto
- **Tempo totale:** 15 minuti + riposo facoltativo
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Peso finale stimato:** circa 560 g, esclusi i cracker
- **Formato consigliato:** 2 piatti fondi oppure una ciotola da portata

Procedimento

1. Se il pollo è già cotto, lascialo raffreddare completamente. Poi taglialo a pezzetti piccoli oppure sfilaccialo grossolanamente con le mani.
2. Lava la lattuga, asciugala molto bene e spezzettala in modo regolare.
3. In una ciotola piccola prepara la salsa: unisci la maionese veloce fatta in casa, lo yogurt greco intero, il curry, lo Sherry, il succo di limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
4. Mescola bene fino a ottenere una crema liscia, uniforme e ben amalgamata.

5. Assaggia la salsa e regola, se serve, con pochissimo sale, una goccia in più di limone o un pizzico leggerissimo di curry.
6. In una ciotola più grande unisci il pollo alla salsa e mescola bene, in modo che ogni pezzo resti ben condito.
7. Distribuisci la lattuga nei piatti oppure in una ciotola da portata.
8. Aggiungi sopra il pollo condito con la sua salsa.
9. Completa con le mandorle a lamelle.
10. Servi subito con i cracker chetogenici a parte, oppure lascia riposare in frigorifero per 15–20 minuti prima di portare in tavola.

Consistenza

La salsa deve risultare cremosa, liscia e avvolgente, non liquida. Il pollo deve restare morbido e ben rivestito, la lattuga deve dare una base fresca e croccante, mentre le mandorle a lamelle completano il piatto con una nota asciutta e delicatamente croccante.

Metodo tecnico

In questa ricetta l'equilibrio è tutto. La maionese dà struttura e rotondità, mentre lo yogurt alleggerisce il condimento e lo rende più fresco. Il curry va dosato con mano leggera: deve profumare la salsa senza coprire il pollo. Anche lo Sherry va usato in piccola quantità, solo per dare una sfumatura più elegante e più complessa. La lattuga deve essere asciugata molto bene, altrimenti rilascia acqua e rovina la consistenza finale.

Conservazione

Questa insalata si conserva in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **circa 24 ore**. Per un risultato migliore, conviene aggiungere la lattuga e le mandorle poco prima di servire, così restano fresche e piacevoli.

Non è adatta al congelamento.

Segreti e trucchi

- Se lessi il pollo apposta per questa ricetta, cuocine una quantità comoda e usa qui solo la parte necessaria: è più realistico e pratico che cuocerlo per una sola porzione.
- Per un risultato più elegante, non tagliare il pollo in pezzi troppo grandi.
- Se vuoi una salsa più densa, aumenta leggermente la maionese o riduci di poco lo yogurt.
- Se vuoi una salsa più fresca, aggiungi solo qualche goccia in più di limone, senza esagerare.
- Le mandorle a lamelle stanno meglio delle mandorle tritate fini, perché si sentono di più e rendono il piatto più raffinato.
- I cracker chetogenici vanno serviti a parte, così ognuno può scegliere quelli che preferisce.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa **8 g**

Proteine: circa **102 g**

Grassi: circa **76 g**

Per 1 porzione

Carboidrati: circa **4 g**

Proteine: circa **51 g**

Grassi: circa **38 g**

Valori stimati e calcolati senza i cracker di accompagnamento.

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.