

Insalata di rucola, valeriana, gamberetti, tartare di salmone e chips di grana.

Ingredienti

Per la base

- 30 g di rucola fresca
- 30 g di valeriana fresca

Per la parte proteica

- 60 g di gamberetti già puliti
- 60 g di salmone freschissimo per tartare oppure salmone abbattuto idoneo al consumo a crudo
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino scarso di succo di limone
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Per le chips di grana

- 20 g di grana grattugiato oppure finemente grattugiato al momento

Per il condimento

- 1 cucchiaio e mezzo di olio extravergine d'oliva (circa 15 g)
- 1 cucchiaino di succo di limone oppure 1 cucchiaino scarso di aceto di mele
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura:** 5 minuti
- **Tempo totale:** 25 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 215–230 g
- **Formato consigliato:** 1 piatto piano grande oppure 1 ciotola bassa

Procedimento

1. **Prepara la chips di grana.**
Scalda una padella antiaderente ben pulita. Distribuisci il grana in un piccolo cerchio sottile. Lascialo sciogliere a fuoco medio-basso finché si compatta e prende un colore dorato leggero. Toglilo dalla padella e lascialo raffreddare su carta forno: diventerà croccante.
2. **Cuoci i gamberetti.**
Se sono crudi, scottali in padella per 2-3 minuti totali, giusto il tempo che cambino colore e restino

morbidi. Sala leggermente e lascia intiepidire. Se invece usi gamberetti già cotti, ti basta asciugarli bene e condirli leggermente.

3. **Prepara la tartare di salmone.**

Taglia il salmone a coltello in pezzetti piccoli ma non troppo fini. Mettilo in una ciotolina e condiscilo con 1 cucchiaino di olio, 1 cucchiaino scarso di succo di limone, un pizzico di sale e poco pepe. Mescola delicatamente e lascia riposare 5 minuti in frigorifero.

4. **Lava e asciuga l'insalata.**

Lava rucola e valeriana, poi asciugale molto bene, così il piatto resta fresco ma non acquoso.

5. **Prepara il condimento.**

Versa in un piccolo barattolo l'olio, il succo di limone oppure l'aceto di mele, il sale e il pepe. Chiudi e scuoti bene. Così il condimento si distribuisce meglio.

6. **Assembla il piatto.**

Disponi nel piatto la rucola e la valeriana. Aggiungi i gamberetti e, sopra o accanto, sistema la tartare di salmone.

7. **Completa il piatto.**

Condisci con la vinaigrette preparata nel barattolo. Spezza la chips di grana con le mani e aggiungila solo alla fine, così resta croccante.

Consistenza

L'insalata deve risultare fresca, asciutta e ben condita ma non bagnata. La valeriana resta morbida e delicata, la rucola dà una nota più vivace, i gamberetti devono essere teneri, la tartare morbida e le chips di grana ben croccanti.

Metodo tecnico

Il segreto è l'equilibrio tra consistenze diverse.

L'insalata va asciugata molto bene, i gamberetti vanno cotti poco, il salmone va tagliato a coltello e le chips di grana vanno aggiunte solo all'ultimo momento. Anche il condimento nel barattolo aiuta molto, perché si distribuisce meglio senza appesantire le foglie.

Conservazione

Questa insalata è migliore appena fatta.

- **In frigorifero:** puoi conservare separatamente gli elementi per fino a 12 ore
- **Tartare di salmone:** da consumare il prima possibile, sempre ben fredda
- **Gamberetti cotti:** si possono tenere in frigorifero per 1 giorno
- **Chips di grana:** si conservano per alcune ore a temperatura ambiente, in contenitore asciutto
- **Freezer:** non adatta al congelamento

Segreti e trucchi

- Usa solo salmone freschissimo e adatto al consumo a crudo.
- Non esagerare con il limone nella tartare, altrimenti copre troppo il gusto del salmone.
- La chips di grana va fatta sottile, così resta più croccante e leggera.
- Non assemblare tutto troppo presto: questa insalata rende meglio preparata all'ultimo.
- Per una nota ancora più fresca puoi aggiungere pochissima scorza di limone grattugiata sopra al salmone.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta / 1 porzione

- Carboidrati: circa 2,5 g
- Proteine: circa 26,5 g
- Grassi: circa 26,5 g
- 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**