

# Insalatona keto con bresaola, grana, cetriolo e noci

Un'insalatona fresca, croccante e saporita pensata come vero **piatto unico chetogenico**. La bresaola e il grana apportano la parte proteica, le noci aggiungono croccantezza e grassi, mentre radicchio, indivia e cetriolo danno volume e freschezza.

È una di quelle cene che si preparano davvero in pochi minuti, perfetta quando vogliamo mangiare qualcosa di leggero senza rinunciare a un pasto completo e soddisfacente.

## Prima di iniziare...

Questa ricetta è pensata per **1 persona** e va preferibilmente assemblata al momento.

Bresaola e grana sono già sapidi: **assaggia sempre prima di aggiungere sale**. Nella maggior parte dei casi ne servirà pochissimo o non servirà affatto.

## Ingredienti

### Per l'insalata

- 50 g di radicchio
- 50 g di indivia
- 70 g di bresaola
- 25 g di Grana Padano o Parmigiano a scaglie
- 80 g di cetriolo
- 10 g di noci

### Per l'emulsione

- 10 g di olio extravergine di oliva
- 8 g di succo di limone
- **oppure**
- 5 g di aceto di mele
- pepe nero q.b.
- pochissimo sale, solo se necessario

## Info rapide

- **Preparazione:** circa 10 minuti
- **Cottura:** nessuna
- **Tempo totale:** circa 10 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 1
- **Peso indicativo della porzione:** circa 300 g
- **Attrezzatura:** una ciotola capiente e un piccolo barattolo per l'emulsione

## Procedimento

## **1. Preparare le verdure**

Lava bene il radicchio, l'indivia e il cetriolo.

Asciuga con particolare attenzione le foglie: devono essere il più possibile asciutte, perché l'acqua residua diluirebbe il condimento.

Taglia radicchio e indivia a pezzi non troppo piccoli e trasferiscili in una ciotola capiente.

## **2. Preparare il cetriolo**

Taglia il cetriolo a rondelle oppure a mezze rondelle, a seconda della grandezza.

Aggiungilo alle foglie verdi.

## **3. Aggiungere bresaola e grana**

Taglia la bresaola a strisciole larghe oppure spezzettala delicatamente con le mani.

Aggiungila all'insalata insieme al grana tagliato a scaglie sottili.

## **4. Aggiungere le noci**

Spezzetta grossolanamente le noci con le mani o con un coltello.

Non ridurle troppo fini: qualche pezzo più grande rende l'insalata molto più piacevole e croccante.

## **5. Preparare l'emulsione**

Versa in un piccolo barattolo l'olio extravergine di oliva, il succo di limone oppure l'aceto di mele e una macinata di pepe.

Aggiungi pochissimo sale soltanto se necessario.

Chiudi il barattolo e agita energicamente per qualche secondo, fino a ottenere un'emulsione uniforme.

## **6. Condire e servire**

Versa l'emulsione sull'insalata soltanto poco prima di mangiarla.

Mescola delicatamente dal basso verso l'alto, cercando di distribuire bene condimento, bresaola, grana e noci.

Servi subito.

## **Consistenza e risultato finale**

Questa insalatona gioca soprattutto sui contrasti.

Il radicchio e l'indivia rimangono croccanti, il cetriolo porta freschezza, la bresaola è morbida e saporita, mentre il grana aggiunge una nota intensa.

Le noci completano il piatto con una parte croccante e leggermente burrosa.

L'emulsione al limone rende il tutto fresco e più equilibrato senza coprire il sapore degli altri ingredienti.

## Metodo tecnico

Il passaggio più importante è **asciugare perfettamente le verdure**.

L'olio non aderisce bene alle foglie bagnate: se rimane acqua, il condimento tende a scivolare sul fondo della ciotola e l'insalata risulta meno saporita.

Preparare l'emulsione separatamente permette invece di distribuire una piccola quantità di olio in maniera molto più uniforme.

Anche l'ordine degli ingredienti aiuta: prima le verdure, poi bresaola e grana, infine noci e condimento.

## Conservazione

Questa insalata dà il meglio appena preparata e condita.

Le verdure già lavate e perfettamente asciutte possono essere conservate in frigorifero in un contenitore ben chiuso.

Bresaola, grana e noci vanno preferibilmente conservati separatamente e aggiunti al momento.

**Non consiglio di conservare l'insalata già condita**, perché le foglie perderebbero rapidamente croccantezza.

## Segreti e trucchi

- Non eccedere con il sale: bresaola e grana sono già sapidi.
- Se prepari le verdure in anticipo, asciugale molto bene prima di riporle in frigorifero.
- Taglia il grana a scaglie e non troppo fine: si percepisce meglio nel piatto.
- Spezza le noci solo al momento, così rimangono più croccanti.
- Per una nota più fresca usa il limone; per un gusto leggermente più deciso scegli l'aceto di mele.
- Non aumentare l'olio pensando che serva più condimento: **10 g sono sufficienti** se preparati come emulsione.

## Valori nutrizionali indicativi

**Per l'intera ricetta – 1 porzione**

- **Calorie:** circa 390–395 kcal

- **Carboidrati:** circa 5,5–6 g
- **Proteine:** circa 34 g
- **Grassi:** circa 26 g
- **Fibre:** circa 3 g

I valori possono cambiare leggermente in base soprattutto alla bresaola, al grana e alle verdure utilizzate.

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](https://ketosenzarinunce.com).