

Omelette chetogenica al tonno con avocado

Questa omelette chetogenica al tonno è un piatto unico ricco di proteine, preparato con uova, tonno al naturale e Grana Padano. L'avocado completa il pasto con grassi e fibre, mentre rucola e olive aggiungono freschezza e sapore.

È particolarmente adatta a chi cerca un pranzo, una cena o una colazione salata completa, saziante e pronta in pochi minuti. L'omelette rimane morbida, gustosa e leggermente cremosa grazie al formaggio finemente grattugiato.

Prima di iniziare...

Sgocciola accuratamente il tonno: se rimane troppo liquido, il composto potrebbe risultare acquoso e più difficile da cuocere.

Per questa quantità è consigliata una padella antiaderente da **16–18 cm di diametro**. Con una padella più grande l'omelette diventerebbe troppo sottile, fragile e difficile da piegare.

☐ Ingredienti

Per l'omelette

- 2 uova medie (**circa 100 g senza guscio**)
- 80 g di tonno al naturale ben sgocciolato
- 30 g di Grana Padano finemente grattugiato
- sale, quanto basta
- pepe nero, quanto basta
- pochissimo olio extravergine di oliva per ungere la padella

Per accompagnare

- 20 g di rucola
- 80 g di avocado
- 7 olive taggiasche piccole (**circa 10 g**)
- olio extravergine di oliva, facoltativo, per condire

i ☐ Info rapide

- **Preparazione:** circa 8 minuti
- **Cottura:** 7–8 minuti
- **Tempo totale:** circa 15 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso stimato del piatto:** circa 300–310 g
- **Padella consigliata:** antiaderente da 16–18 cm

☐ ☐ Procedimento

1. Lava e asciuga accuratamente la rucola. Taglia l'avocado a cubetti e sistemalo in un piatto insieme alla rucola e alle olive. Tieni l'accompagnamento da parte.
2. Rompi le uova in una ciotola, aggiungi un pizzico di sale e di pepe e sbattile con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Unisci il Grana Padano finemente grattugiato e mescola bene.
4. Sgocciola accuratamente il tonno, sminuzzalo con una forchetta e aggiungilo alle uova. Mescola delicatamente, cercando di distribuirlo uniformemente nel composto.
5. Ungi leggermente una padella antiaderente da 16–18 cm e scaldala a fuoco medio-basso.
6. Versa il composto nella padella e distribuiscilo in modo uniforme. Cuoci lentamente fino a quando i bordi risulteranno ben rappresi e la parte centrale sarà quasi completamente cotta.
7. Aiutandoti con una spatola, piega delicatamente l'omelette a metà. Lasciala cuocere ancora per circa un minuto, quindi girala con attenzione e prosegui brevemente la cottura anche dall'altro lato.
8. Trasferisci l'omelette nel piatto e servila con la rucola, l'avocado e le olive taggiasche. Se desideri, completa l'insalata con un filo di olio extravergine di oliva.

☐ **Consistenza del composto e risultato finale**

Prima della cottura il composto deve essere fluido, ma non acquoso, con il tonno distribuito uniformemente.

Una volta cotta, l'omelette deve risultare compatta all'esterno ma ancora morbida all'interno. Il Grana Padano aiuta a legare gli ingredienti e rende il risultato più saporito e avvolgente.

☐ **Metodo tecnico**

La cottura a fuoco medio-basso permette alle uova di rapprendersi gradualmente senza bruciare la superficie.

È importante non piegare l'omelette troppo presto: la parte centrale deve essere quasi cotta, altrimenti potrebbe rompersi durante la chiusura.

Anche il diametro della padella è importante. Una padella da 16–18 cm permette di ottenere lo spessore giusto e rende l'omelette più semplice da girare e piegare.

Variante con tonno sott'olio

È possibile utilizzare anche il tonno conservato in olio di oliva. In questo caso deve essere sgocciolato molto bene e sarà sufficiente ungere appena la padella, evitando di aggiungere altri grassi all'omelette.

☐ **Conservazione**

L'omelette è migliore appena preparata, quando rimane morbida e fragrante.

Se necessario, puoi conservare solamente l'omelette, senza l'accompagnamento, in frigorifero per un massimo di **24 ore**, all'interno di un contenitore ben chiuso. Scaldala brevemente in padella a fuoco basso.

Rucola e avocado devono essere preparati al momento. La congelazione non è consigliata.

☐ Segreti e trucchi

- Sgocciola molto bene il tonno per evitare un composto acquoso.
- Utilizza il Grana Padano finemente grattugiato, così si distribuirà meglio nelle uova.
- Mantieni la fiamma medio-bassa per non seccare l'omelette.
- Se la padella non è perfettamente antiaderente, ungila con un velo sottilissimo di olio.
- Taglia l'avocado soltanto poco prima di servire, per preservarne colore e consistenza.
- Con una padella più grande l'omelette risulterà più sottile e delicata da maneggiare.

☐ Valori nutrizionali per 1 omelette

Versione con Asiago e prosciutto cotto.

- **Energia:** circa 280 kcal
- **Proteine:** circa 26 g
- **Grassi:** circa 19 g
- **Carboidrati totali:** circa 1,3 g
- **Fibre:** 0 g
- **Carboidrati netti:** circa 1,3 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.