Salmone grigliato su letto di bietoline tricolore al Grana

Una cena nata quasi senza pensarci: pochi ingredienti, una piastra ben calda e in circa venti minuti portiamo a tavola un **piatto unico chetogenico completo, profumato e davvero goloso**. Il salmone rimane morbido e succoso, mentre le bietoline cotte al vapore diventano ancora più saporite con timo e Grana.

La parte che fa davvero la differenza è il condimento finale del pesce: **olio extravergine, limone e prezzemolo aggiunti soltanto dopo la cottura**, quando il salmone è ancora caldo.

Ingredienti

Per 1 porzione

- 180 g di salmone
- 200 g di bietoline tricolore
- 20 g di Grana Padano o Parmigiano Reggiano
- 10 g di olio extravergine d'oliva
- succo di limone q.b.
- prezzemolo fresco tritato q.b.
- timo q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

i Informazioni rapide

- **Porzioni:** 1
- **Preparazione:** 5 minuti
- **Cottura:** circa 15 minuti
- **Tempo totale:** circa 20 minuti
- **Cottura:** vapore + piastra
- **Tipologia:** piatto unico
- **Stile alimentare:** chetogenico
- **Difficoltà:** facile

Procedimento

1. **Cuoci le bietoline.**
   Metti 200 g di bietoline nella vaporiera e cuocile per circa **15 minuti**, o fino a quando saranno tenere.
2. **Lasciale asciugare.**
   Terminata la cottura, falle sgocciolare bene: eliminare l'acqua in eccesso è importante per non ritrovarsi con un piatto acquoso.
3. **Condisci le bietoline.**
   Aggiungi sale, pepe e un pochino di timo.
4. **Completa con il formaggio.**
   Distribuisci sopra i **20 g di Grana o Parmigiano**, grattugiato grossolanamente oppure

ridotto in piccole scaglie. Sulle bietoline ancora calde si ammorbidirà leggermente senza sciogliersi completamente.
5. **Scalda molto bene la piastra.**
   Quando è calda, sistema il salmone e lascialo cuocere senza continuare a spostarlo.
6. **Gira il salmone.**
   Quando si stacca facilmente dalla piastra e presenta una bella superficie dorata, giralo e termina la cottura dall'altro lato. Evita di prolungarla troppo per mantenere il pesce morbido e succoso.
7. **Prepara il condimento.**
   Mescola i 10 g di olio extravergine d'oliva con qualche goccia di succo di limone e abbondante prezzemolo fresco tritato.
8. **Condisci solo dopo la cottura.**
   Togli il salmone dalla piastra e, mentre è ancora caldo, spennellalo con il condimento di olio, limone e prezzemolo.
9. **Componi il piatto.**
   Crea un letto abbondante di bietoline al Grana e sistema sopra il salmone grigliato. Servi subito.

Consistenza

Il salmone deve rimanere **morbido e succoso all'interno**, con la superficie leggermente dorata dalla piastra.

Le bietoline sono tenere ma non acquose, mentre il Grana aggiunge sapidità e una consistenza leggermente fondente.

Il condimento finale regala al pesce quella nota fresca di limone e prezzemolo che alleggerisce naturalmente la parte più ricca del salmone.

Metodo tecnico

In questa ricetta utilizziamo due cotture molto semplici ma con funzioni diverse.

La **cottura al vapore** permette alle bietoline di cuocere senza bisogno di aggiungere grassi. È importante però lasciarle sgocciolare bene prima di condirle, perché le verdure surgelate possono trattenere parecchia acqua.

Per il salmone utilizziamo invece una **piastra molto calda**. Una volta appoggiato il pesce, non bisogna avere fretta di girarlo: quando la superficie è ben sigillata tende a staccarsi naturalmente.

Olio, limone e prezzemolo vengono aggiunti **dopo la cottura**. In questo modo l'olio mantiene il suo profumo, il prezzemolo resta fresco e il limone non viene sottoposto alle alte temperature della piastra.

Conservazione

Questa preparazione è migliore appena fatta, soprattutto per conservare la morbidezza del salmone.

Se avanza, conserva salmone e bietoline in frigorifero in un contenitore ben chiuso e consumali preferibilmente **entro 24 ore**.

Per riscaldare il salmone utilizza una temperatura moderata e per pochissimo tempo: un riscaldamento troppo lungo lo renderebbe asciutto.

Segreti di Oxi

- Non spostare continuamente il salmone sulla piastra: aspetta che si stacchi naturalmente prima di girarlo.
- Il limone deve essere solo una nota fresca: ne basta poco.
- Aggiungi il Grana quando le bietoline sono ancora calde.
- Il condimento di olio, limone e prezzemolo va spennellato sul pesce **solo dopo la piastra**: è un piccolo passaggio, ma cambia completamente il risultato.

Valori nutrizionali

Ricetta completa

- **Energia:** circa 575 kcal
- **Proteine:** circa 49–50 g
- **Grassi:** circa 39–40 g
- **Carboidrati:** circa 2 g
- **Fibre:** circa 3,6 g

Per 1 porzione

La ricetta corrisponde a **1 porzione**, quindi i valori coincidono:

- **Energia:** circa 575 kcal
- **Proteine:** circa 49–50 g
- **Grassi:** circa 39–40 g
- **Carboidrati:** circa 2 g
- **Fibre:** circa 3,6 g

I valori nutrizionali sono calcolati con USDA FoodData Central e Cronometer. Stime indicative.

Questa ricetta nasce nella cucina di Oxi da una cena semplicissima: salmone, verdure e pochi profumi ben scelti. È proprio il tipo di piatto che racconta la nostra idea di cucina chetogenica: **quotidiana, concreta, veloce e senza rinunce**.

© Keto senza rinunce – Keto Amica – Ricetta nata nella cucina di Oxi.