

Terrina fredda low carb di pollo e maiale con peperoni e olive

Una terrina fredda di carne, morbida e saporita, arricchita con peperoni arrostiti e olive. Una preparazione semplice negli ingredienti, ma particolare nella presentazione, perfetta da portare in tavola già tagliata a fette.

La cottura lenta rende il pollo e il maiale teneri e succosi, mentre il brodo ristretto, arricchito con una piccola quantità di gelatina, permette di ottenere una terrina compatta, con strati colorati e ben riconoscibili.

☐ **Prima di iniziare...**

Per questa ricetta possiamo utilizzare un'unica pentola capiente oppure due pentole separate: una per il pollo e una per il maiale.

La seconda soluzione permette di controllare meglio i differenti tempi di cottura.

Il segreto è mantenere il fuoco dolce e lasciare che la carne cuocia lentamente, senza un bollore aggressivo.

La gelatina è importante per ottenere fette compatte. Il brodo di carne contiene già collagene naturale, ma non sempre in quantità sufficiente per mantenere unita una terrina dopo il taglio.

Anche lo stampo ha la sua importanza: scegliamone uno piuttosto stretto, così da ottenere una terrina ben compatta e sufficientemente alta.

☐ **Ingredienti**

Per 2 persone – uno stampo piccolo da plumcake

Per la terrina:

- 250 g di sovracosce di pollo senza pelle e senza ossa
- 150 g di coppa di maiale
- 150 g di spalla di maiale disossata
- 50 g di peperoni arrostiti
- 30 g di olive denocciolate
- 150 ml di brodo di cottura filtrato e ristretto
- 6 g di gelatina alimentare

Per il brodo aromatico:

- 1 carota piccola
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla piccola
- 2 foglie di alloro
- Qualche grano di pepe nero
- Sale q.b.
- Acqua quanto basta

☐ ☐ **Informazioni rapide**

- **Categoria:** Secondi piatti freddi
- **Alimentazione:** Low carb
- **Porzioni:** 2 abbondanti
- **Preparazione:** Circa 30 minuti
- **Cottura:** Fino a circa 4 ore
- **Riposo:** 12–18 ore in frigorifero
- **Difficoltà:** Facile
- **Cottura:** In pentola, a fuoco dolce

□ □ **Procedimento**

1. Prepariamo la carne

Controlliamo accuratamente tutta la carne, eliminando eventuali frammenti di ossa o cartilagini. Se necessario, tamponiamola con carta da cucina. Non occorre lavarla sotto l'acqua corrente, per evitare di diffondere eventuali batteri sulle superfici.

Se disponiamo di una pentola capiente, possiamo cuocere pollo e maiale nello stesso recipiente, inserendoli in momenti diversi.

In alternativa, mettiamo il pollo in una pentola e la coppa e la spalla di maiale in un'altra.

Copriamo con acqua fredda, senza utilizzarne una quantità eccessiva.

2. Prepariamo il brodo aromatico

Portiamo lentamente l'acqua a bollore.

Appena compare la prima schiuma sulla superficie, eliminiamola delicatamente con una schiumarola.

Abbassiamo il fuoco e aggiungiamo la carota, il sedano, la cipolla, le foglie di alloro e qualche grano di pepe nero. Se utilizziamo due pentole, distribuiamo gli aromi tra entrambe.

Aggiungiamo poco sale.

Un piccolo trucco: possiamo lasciare sulla cipolla uno strato sottile della buccia esterna dorata, purché pulita. Durante la cottura contribuirà a dare al brodo non soltanto sapore, ma anche un colore più intenso e invitante.

3. Cuociamo lentamente le carni

Lasciamo cuocere il pollo a fuoco dolce per circa un'ora, controllando che sia completamente cotto e tenero. Se utilizziamo un termometro, deve raggiungere almeno 74 °C al cuore.

Per il maiale prevediamo una cottura più lunga.

La spalla, soprattutto se utilizziamo un pezzo intero di dimensioni importanti, può richiedere circa 3–4 ore per diventare molto tenera. Con i pezzi piccoli previsti da questa ricetta il tempo potrebbe essere inferiore.

La coppa, invece, potrebbe essere pronta prima, soprattutto se tagliata a fette. In questo caso la togliamo dalla pentola e continuiamo la cottura della sola spalla.

Durante tutta la cottura manteniamo un fuoco medio-basso, con un sobbollire leggero e costante.

Non dobbiamo far bollire violentemente la carne. Vogliamo che diventi morbida e succosa, mentre il brodo acquista gradualmente sapore.

Se necessario, aggiungiamo poca acqua calda durante la cottura.

4. Lasciamo intiepidire e puliamo la carne

Quando tutte le carni sono pronte, spegniamo il fuoco.

Eliminiamo subito le foglie di alloro, evitando che rimangano troppo a lungo nel liquido e possano conferirgli un gusto eccessivamente intenso.

Lasciamo riposare brevemente la carne nel suo brodo, per circa 15–20 minuti, quindi estraiamola.

Quando possiamo maneggiarla, eliminiamo eventuali ossa, cartilagini e parti eccessivamente grasse.

Tagliamo la carne in pezzi irregolari oppure sfilacciamola grossolanamente, lasciando anche qualche pezzo più grande.

Questo accorgimento permetterà di ottenere un effetto più bello e definito al momento del taglio.

5. Prepariamo il brodo gelatinizzato

Filtriamo accuratamente i brodi di cottura, eliminando verdure e impurità.

Se abbiamo utilizzato due pentole, uniamo i due brodi.

Rimuoviamo l'eccesso di grasso che affiora in superficie e facciamo restringere il liquido fino a ottenere circa **150 ml di brodo concentrato**.

Nel frattempo mettiamo la gelatina in fogli in acqua fredda per circa 10 minuti. Se utilizziamo gelatina in polvere, seguiamo le indicazioni di idratazione riportate sulla confezione.

Spegniamo il fuoco, strizziamo bene la gelatina in fogli e sciogliamo nel brodo caldo, mescolando fino a completo scioglimento.

Dopo aver aggiunto la gelatina, non facciamo più bollire il brodo.

6. Assembliamo la terrina

Scegliamo uno stampo piccolo e piuttosto stretto.

Io ho utilizzato uno stampo da plumcake senza rivestimento. Volendo, possiamo foderarlo con pellicola alimentare adatta al contatto con gli alimenti, lasciandola sporgere dai bordi per facilitare l'estrazione.

Scoliamo molto bene i peperoni arrostiti e asciugiamoli con carta da cucina. Facciamo lo stesso con le olive.

Cominciamo a comporre la nostra terrina.

Possiamo distribuire uno strato di peperoni sul fondo, aggiungere una parte della carne, sistemare alcune olive e proseguire alternando gli ingredienti.

Io preferisco utilizzare i peperoni sia sul fondo sia nella parte centrale, perché creano un bellissimo contrasto di colore quando la terrina viene tagliata.

Naturalmente possiamo giocare con la disposizione degli ingredienti, creando ogni volta un risultato diverso.

Versiamo gradualmente il brodo gelatinizzato, facendolo penetrare tra i pezzi di carne e negli spazi vuoti.

Il brodo non deve sommergere completamente la preparazione: deve soltanto riempire gli spazi e tenere uniti gli ingredienti.

Premiamo delicatamente con il dorso di un cucchiaino per compattare la terrina.

7. Riposo in frigorifero

Copriamo lo stampo con pellicola alimentare e trasferiamolo in frigorifero, raffreddando rapidamente la preparazione se è ancora calda.

Lasciamo rassodare per tutta la notte, preferibilmente dalle 12 alle 18 ore.

Durante il riposo la gelatina si stabilizzerà e contribuirà a mantenere uniti tutti gli ingredienti.

Questo passaggio è fondamentale per ottenere fette compatte che mantengano la forma.

8. Sformiamo e serviamo

Il giorno successivo togliamo la terrina dal frigorifero.

Se abbiamo rivestito lo stampo con la pellicola, sarà sufficiente sollevarla delicatamente.

Se invece abbiamo utilizzato uno stampo senza rivestimento, possiamo immergere soltanto il fondo in acqua calda per pochi secondi oppure passare delicatamente una spatolina sottile lungo i bordi.

Appoggiamo un piatto sullo stampo e capovolgiamo con attenzione.

Tagliamo la terrina a fette con un coltello lungo e affilato.

Serviamola ben fredda, accompagnandola con un'insalata fresca, cetrioli, rucola o altre verdure a piacere.

☐ **Consistenza e risultato finale**

La terrina deve risultare compatta, ma non eccessivamente dura.

Al taglio devono essere ben visibili i diversi strati di pollo, maiale, peperoni e olive.

La carne deve rimanere morbida e succosa, mentre il brodo gelatinizzato deve svolgere una funzione di legante, senza risultare predominante.

Il risultato desiderato è un secondo piatto freddo saporito e colorato, piacevole anche nella presentazione.

☐ **Metodo tecnico: perché aggiungiamo la gelatina?**

Durante la lunga cottura, il collagene presente nei tessuti connettivi della carne si trasforma gradualmente in gelatina e passa nel brodo, contribuendo alla sua capacità di rassodarsi durante il raffreddamento.

Tuttavia, questa capacità varia in base ai tagli utilizzati, alla presenza di ossa e cartilagini e alla quantità di acqua impiegata.

Un brodo naturalmente gelatinoso può quindi rassodarsi in frigorifero, ma non essere sufficientemente resistente da mantenere compatta una terrina ricca di carne.

Per questo motivo utilizziamo **6 g di gelatina per 150 ml di brodo ristretto**.

Questa proporzione è pensata per ottenere un legante abbastanza sostenuto, considerando che anche il brodo contribuisce alla consistenza finale.

La quantità potrà essere perfezionata dopo la prova definitiva con gelatina, in base alla forza gelificante del prodotto utilizzato e alla consistenza desiderata.

*** ☐ Conservazione**

Conserviamo la terrina in frigorifero, ben coperta o all'interno di un contenitore ermetico, a una temperatura non superiore a 4 °C.

Consumo consigliato: entro 3–4 giorni dalla cottura.

Possiamo anche congelarla, preferibilmente già tagliata in porzioni.

Per mantenere una buona qualità, consiglio di consumarla entro 1–2 mesi.

Dopo lo scongelamento, la gelatina potrebbe rilasciare un po' di liquido e la terrina potrebbe risultare leggermente meno compatta.

Lasciamo sempre scongelare lentamente in frigorifero.

☐ **Segreti e trucchi**

Per una carne morbida: manteniamo sempre una cottura lenta, con un bollore appena accennato. Evitiamo di prolungare inutilmente la cottura della coppa e del pollo una volta pronti.

Per un brodo più concentrato: utilizziamo poca acqua e facciamo restringere il liquido dopo aver tolto la carne, così possiamo controllarne meglio la consistenza.

Per una terrina meno grassa: eliminiamo il grasso in eccesso dalla superficie del brodo prima di aggiungere la gelatina.

Per evitare che la terrina rilasci acqua: scoliamo e asciugiamo accuratamente i peperoni e le olive.

Per fette più belle: non sfilacciamo tutta la carne finemente, ma conserviamo alcuni pezzi più grandi che creeranno un effetto a mosaico.

Per una presentazione elegante: utilizziamo uno stampo stretto e alterniamo gli ingredienti in modo da rendere visibili i diversi colori.

☐ Valori nutrizionali stimati

Per 1 porzione – metà ricetta

- **Calorie:** circa 560 kcal
- **Proteine:** circa 54 g
- **Grassi:** circa 37 g
- **Carboidrati:** circa 2,5 g

Per l'intera ricetta – 2 porzioni

- **Calorie:** circa 1.120 kcal
- **Proteine:** circa 108 g
- **Grassi:** circa 74 g
- **Carboidrati:** circa 5 g

I valori sono indicativi e considerano le quantità riportate nella ricetta, utilizzando valori medi di composizione alimentare.

Il risultato effettivo può variare soprattutto in base al contenuto di grassi della coppa e della spalla, alla quantità di grasso eliminata durante la preparazione e alla composizione del brodo.

Dal punto di vista nutrizionale, questa terrina è un secondo piatto low carb, ricco di proteine, molto saziante e con un contenuto limitato di carboidrati. Può essere inserita anche in un'alimentazione chetogenica, tenendo conto delle esigenze individuali e del proprio piano alimentare.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, basate sulle quantità degli ingredienti e su valori medi di composizione alimentare. Possono variare in base ai prodotti utilizzati, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Le informazioni sono fornite a scopo 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.

