

Pollo freddo a strati con finocchi, noci e maionese al limone

(un piatto elegante da portare in tavola anche nelle occasioni speciali)

Ingredienti (2 porzioni)

- **300 g di petto di pollo crudo** (circa 220 g da cotto)
- **200 g di finocchio fresco**
- **20 g di noci**
- **40 g di maionese al limone chetogenica**
- **1 piccolo pezzo di sedano**
- **1 piccolo pezzo di carota**
- **1 fettina di cipolla**
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Opzionali

- **10 g di pinoli tostati**
- **pochissimo pistacchio tritato** per decorazione
- **pochissimo prezzemolo tritato oppure poco aneto**

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura:** 15 minuti
- **Tempo totale:** circa 45 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 250-270 g
- Le dosi possono essere raddoppiate facilmente

Procedimento

1. Metti il petto di pollo in un pentolino con acqua leggermente salata insieme al sedano, alla carota e alla fettina di cipolla.
2. Porta a leggero fremito e cuoci il pollo dolcemente per circa 12-15 minuti, senza bollire forte. In questo modo resterà più morbido e saporito.
3. Spegni il fuoco e lascia riposare il pollo per 5 minuti nella sua acqua di cottura.
4. Scola il pollo e lascialo raffreddare bene. Per affettarlo meglio, puoi anche metterlo in frigorifero per un po' dopo che si è intiepidito.
5. Quando è ben freddo, taglia il pollo a fettine sottili.
6. Lava il finocchio, elimina la base più dura e taglialo molto sottile.
7. Condisci il finocchio con un pizzico di sale e una macinata leggerissima di pepe, mescolando con delicatezza. Non deve essere condito troppo, perché non deve rilasciare acqua.
8. Spezzetta grossolanamente le noci.

9. Se vuoi, tostale per 2-3 minuti in un padellino asciutto a fiamma bassa. Devono solo profumarsi leggermente.
10. Su un piatto da portata stendi un velo molto sottile di maionese.
11. Disponi un primo strato di fettine di pollo.
12. Aggiungi un velo leggerissimo di maionese.
13. Distribuisci uno strato sottile di finocchio condito e una parte delle noci.
14. Copri con un secondo strato di pollo.
15. Completa con un velo leggero di maionese sopra.
16. Decora con le noci restanti e, se vuoi, con pochi pinoli tostati, un pizzico di pistacchio o pochissimo prezzemolo o aneto.
17. Lascia riposare in frigorifero per 10-15 minuti prima di servire.

Consistenza

Questo piatto deve risultare **fresco, ordinato, leggermente cremoso e piacevole da affettare o servire.**

Il pollo deve essere morbido e sottile.

Il finocchio deve restare croccante.

La maionese deve accompagnare gli strati senza coprirli.

Le noci devono dare un contrasto più pieno e leggermente rustico.

Metodo tecnico

In questa ricetta contano soprattutto quattro cose:

1. Il pollo va cotto intero o in pezzi grandi

Per ottenere fettine più belle, regolari e meno asciutte, conviene cuocere il pollo intero o in pezzi grandi, lasciarlo raffreddare bene e tagliarlo solo dopo.

2. Il pollo va raffreddato bene prima di essere affettato

Da caldo si rompe più facilmente. Da freddo, invece, resta più compatto e si taglia meglio.

3. Il finocchio va condito poco

Deve restare asciutto e croccante. Se viene condito troppo, rilascia acqua e rovina la struttura del piatto.

4. La maionese va usata con misura

Qui deve solo legare gli strati e dare armonia, non diventare la protagonista assoluta.

Conservazione

- **In frigorifero:** fino a 24 ore
- **Contenitore consigliato:** ben coperto
- **Congelatore:** non adatto

Questo piatto è migliore ben freddo o dopo un breve riposo in frigorifero.

Se vuoi portarti avanti, puoi cuocere il pollo in anticipo e assemblare il piatto più tardi.

Segreti e trucchi

- **Cuoci il pollo con sedano, carota e cipolla:** prende più sapore e resta più piacevole.
- **Non far bollire forte il pollo:** il bollore aggressivo lo asciuga.
- **Taglialo solo da freddo:** le fettine verranno più belle e regolari.
- **Non condire troppo il finocchio:** deve restare croccante e non fare acqua.
- **Le noci meglio spezzettate grossolanamente:** l'effetto finale è più elegante.
- **Pinoli, pistacchio e aromi freschi sono facoltativi:** puoi aggiungerli in base al tuo gusto personale.
- **Puoi usare anche pollo già cotto avanzato,** per esempio lessato o arrosto, purché sia semplice e non troppo speziato.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 860 kcal
- **Carboidrati:** circa 16 g
- **Proteine:** circa 80 g
- **Grassi:** circa 50 g

Per 1 porzione

- **Calorie:** circa 430 kcal
- **Carboidrati:** circa 8 g
- **Proteine:** circa 40 g
- **Grassi:** circa 25 g

Per 1 porzione con aggiunta di pinoli

- **Calorie:** circa 463 kcal
- **Carboidrati:** circa 8,6 g
- **Proteine:** circa 40,6 g
- **Grassi:** circa 27,8 g

Peso stimato di 1 porzione: circa 250-270 g

Vieni a trovarmi su [ketosenzarinunce.com](https://www.ketosenzarinunce.com): troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica