

Insalata tiepida di totanetti e gamberoni con zucchine, peperoni e salsa verde

Fresca, colorata e profumata, questa insalata tiepida di mare unisce totanetti teneri, gamberoni succosi e verdure appena scottate. La salsa verde avvolge tutti gli ingredienti, mentre il limone e la maggiorana regalano al piatto una piacevole freschezza.

Può essere servita come secondo piatto oppure come piatto unico chetogenico per una cena estiva leggera. Accompagnata con qualche pezzetto di focaccia diventa ancora più golosa, soprattutto al momento della scarpetta.

Ingredienti

Per il pesce

- 250 g di totanetti piccoli già puliti
- 200 g di gamberoni sgusciati
- 1 foglia di alloro
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- qualche grano di pepe nero
- sale

Per le verdure

- 250 g di zucchine
- 180 g di peperone rosso
- poco sale

Per la cottura in acqua:

- 1 cucchiaio di aceto di mele oppure di vino bianco

Per la cottura in padella:

- 5 ml di olio extravergine di oliva

Per la salsa verde

- 20 g di prezzemolo fresco
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di capperi dissalati, facoltativo
- 20 ml di olio extravergine di oliva
- 10 ml di succo di limone
- sale
- pepe nero

Per completare l'insalata

- 15 ml di olio extravergine di oliva
- 10–15 ml di succo di limone
- maggiorana fresca oppure origano
- sale
- pepe nero

Informazioni rapide

Preparazione: 20 minuti

Cottura: circa 50 minuti

Raffreddamento e riposo: circa 30–45 minuti

Tempo totale: circa 1 ora e 30 minuti

Difficoltà: facile

Porzioni: 2

Peso stimato di 1 porzione: circa 400–430 g

□ Procedimento

1. Riempite una pentola capiente con acqua. Aggiungete la foglia di alloro, lo spicchio d'aglio e qualche grano di pepe nero, quindi portate a bollore.
2. Immergete nell'acqua bollente i totanetti piccoli già puliti. Abbassate leggermente la fiamma e lasciateli cuocere dolcemente per circa **45 minuti**.
3. Aggiungete il sale soltanto verso la fine della cottura.
4. Trascorsi i 45 minuti, unite nella stessa pentola i gamberoni sgusciati. Spegnete immediatamente il fuoco, coprite con il coperchio e lasciate totanetti e gamberoni immersi nell'acqua fino al raffreddamento.
5. Nel frattempo lavate le zucchine e il peperone. Eliminate dal peperone i semi e i filamenti interni, quindi tagliatelo a pezzi. Tagliate anche le zucchine a cubetti abbastanza grandi.
6. Per scottare le verdure potete scegliere uno dei due metodi.

Prima opzione – in acqua: portate a bollore una pentola d'acqua leggermente salata e aggiungete 1 cucchiaino di aceto. Immergete prima i peperoni e, dopo circa 1 minuto, aggiungete le zucchine. Proseguite la cottura per altri **2–3 minuti**. Scolate subito le verdure e lasciatele sgocciolare molto bene.

Seconda opzione – in padella: scaldate bene una padella con 5 ml di olio extravergine di oliva. Aggiungete i peperoni e scottateli per circa **3 minuti**. Unite le zucchine e proseguite per altri **2–3 minuti**, mescolando spesso. Le verdure devono rimanere colorate e leggermente croccanti.

7. Preparate la salsa verde. Tritate finemente il prezzemolo con lo spicchio d'aglio e, se graditi, i capperi dissalati.
8. Trasferite il trito in una ciotolina e aggiungete 20 ml di olio extravergine di oliva, 10 ml di succo di limone, un pizzico di sale e poco pepe nero. Mescolate bene.
9. Sistemate le zucchine e i peperoni ancora tiepidi in una ciotola capiente. Aggiungete la salsa verde e mescolate delicatamente, così le verdure assorbiranno bene tutti i profumi.
10. Quando l'acqua di cottura del pesce si sarà raffreddata, scolate accuratamente i totanetti e i gamberoni. Lasciateli sgocciolare bene prima di unirli alle verdure.
11. Aggiungete il pesce nella ciotola con le verdure condite.

12. Completate con 15 ml di olio extravergine di oliva, il succo di limone, la maggiorana fresca oppure l'origano. Regolate di sale e pepe.
13. Mescolate delicatamente e lasciate riposare l'insalata per almeno **10–15 minuti** prima di servirla, in modo che tutti i sapori si amalgamino.

Consistenza

I totanetti risultano teneri grazie alla cottura lenta, mentre i gamberoni rimangono morbidi e succosi perché cuociono delicatamente nel calore residuo dell'acqua.

Zucchine e peperoni devono essere appena scottati, ancora colorati e leggermente croccanti. La salsa verde lega tutti gli ingredienti senza coprire il sapore del pesce.

Metodo tecnico

Totanetti e gamberoni richiedono due cotture diverse.

I totanetti vengono cotti dolcemente per circa 45 minuti, mentre i gamberoni vengono aggiunti soltanto alla fine, a fuoco spento. Il calore dell'acqua è sufficiente per cuocerli senza renderli asciutti o gommosi.

Le verdure vengono condite quando sono ancora tiepide, perché in questo modo assorbono meglio il profumo della salsa verde.

La piccola quantità di aceto aggiunta all'acqua delle verdure dona una nota fresca senza alterarne il sapore.

Conservazione

L'insalata si conserva in frigorifero, chiusa in un contenitore ermetico, per circa **24 ore**.

Durante la stagione calda è preferibile accelerare il raffreddamento della pentola appoggiandola in una bacinella contenente acqua fredda.

Prima di servire l'insalata, lasciatela riposare a temperatura ambiente per circa 10 minuti e mescolatela delicatamente.

La congelazione non è consigliata, perché modificherebbe la consistenza delle verdure e dei gamberoni.

Segreti e trucchi

Aggiungete il sale ai totanetti soltanto verso la fine della cottura.

Non fate bollire i gamberoni: aggiungeteli, spegnete il fuoco e lasciate che cuociano lentamente nel calore residuo dell'acqua.

Non cuocete troppo zucchine e peperoni. Devono rimanere consistenti e mantenere un bel colore.

Scolate molto bene sia il pesce sia le verdure, per evitare che l'insalata diventi acquosa.

Condite le verdure quando sono ancora tiepide, così assorbiranno meglio la salsa verde.

Assaggiate l'insalata prima di aggiungere altro sale, soprattutto se avete utilizzato i capperi.

Per un profumo ancora più fresco potete aggiungere poca scorza di limone grattugiata, evitando la parte bianca.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono calcolati per la versione con le verdure scottate in acqua e comprendono tutto l'olio indicato per la salsa verde e per il condimento finale.

Intera ricetta

- **Calorie:** circa 830 kcal
- **Carboidrati:** circa 24 g
- **Proteine:** circa 92 g
- **Grassi:** circa 37 g

Per 1 porzione

- **Calorie:** circa 415 kcal
- **Carboidrati:** circa 12 g
- **Proteine:** circa 46 g
- **Grassi:** circa 18,5 g

Scegliendo la cottura delle verdure in padella con 5 ml di olio, aggiungete circa **20 kcal e 2,3 g di grassi per porzione**.

I valori nutrizionali si riferiscono esclusivamente all'insalata e non comprendono la focaccia di accompagnamento.

Accompagnamento

Per trasformare l'insalata in una cena chetogenica completa e ancora più golosa, servitela con qualche pezzetto della nostra **focaccia golosa alta chetogenica**.

La focaccia è perfetta per raccogliere la salsa verde e il condimento rimasto sul fondo del piatto: una piccola scarpetta tutta chetogenica.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative e possono variare in base alle marche utilizzate, al peso effettivo degli ingredienti e alla quantità di condimento consumata.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.