

Insalatona keto di fagiolini, uova sode e mozzarella

Un piatto unico fresco, saziante e semplice da preparare, con fagiolini, uova sode, mozzarella e semi misti. Perfetto per un pranzo completo quando vogliamo qualcosa di pratico ma nutriente.

Prima di iniziare...

La ricetta è pensata per **1 porzione abbondante**.

I fagiolini devono essere già cotti e ben scolati. La mozzarella va scelta asciutta e lasciata sgocciolare bene prima di aggiungerla, così l'insalata non rilascia acqua.

Il condimento viene preparato separatamente in un piccolo barattolo e aggiunto soltanto al momento di servire.

☐ Ingredienti

- 160 g fagiolini cotti
- 2 uova sode
- 90 g mozzarella asciutta
- 10 g semi misti
- 12 g olio extravergine di oliva
- 5 g succo di limone
- erba cipollina q.b.
- pepe q.b.
- sale q.b.

i ☐ Info rapide

Preparazione: 10 minuti

Cottura: nessuna, se fagiolini e uova sono già pronti

Porzioni: 1 porzione abbondante

Peso indicativo della porzione: circa 380–400 g

Categoria: piatto unico chetogenico

☐ ☐ Procedimento

1. Cuoci i fagiolini fino a renderli teneri ma ancora leggermente consistenti. Scolali molto bene e lasciali raffreddare completamente.
2. Cuoci le uova fino a renderle sode, raffreddale sotto acqua fredda, sguscialle e tagliale a spicchi.
3. Taglia la mozzarella ben asciutta a bocconcini.
4. Trasferisci i fagiolini in una ciotola capiente.
5. Aggiungi la mozzarella, le uova sode e i semi misti.
6. Versa in un piccolo barattolo 12 g di olio EVO, 5 g di succo di limone, poco sale, pepe ed erba cipollina.

7. Chiudi il barattolo e agita energicamente per qualche secondo fino a ottenere un'emulsione.
8. Versa il condimento sull'insalata soltanto poco prima di servirla.
9. Mescola delicatamente per non rompere troppo gli spicchi di uovo e servi subito.

☐ **Consistenza e risultato finale**

I fagiolini devono rimanere piacevolmente consistenti, la mozzarella morbida e le uova compatte.

I semi aggiungono una nota croccante che contrasta bene con gli ingredienti più morbidi, mentre l'emulsione al limone rende il piatto fresco e leggermente aromatico.

☐ **Metodo tecnico**

Il passaggio più importante è eliminare bene l'acqua dai fagiolini e dalla mozzarella.

Se gli ingredienti sono troppo umidi, il condimento si diluisce e tende a depositarsi sul fondo della ciotola.

Preparare l'emulsione separatamente permette invece di distribuire uniformemente anche una quantità moderata di olio.

☐ **Conservazione**

Fagiolini e uova sode possono essere preparati in anticipo e conservati separatamente in frigorifero.

L'insalata già assemblata, ma non condita, può essere conservata per alcune ore in frigorifero.

È preferibile aggiungere mozzarella, semi e condimento poco prima di mangiare.

Una volta condita, consiglio di consumarla subito.

☐ **Segreti e trucchi**

- Non stracuocere i fagiolini: devono mantenere una buona consistenza.
- Lascia raffreddare completamente i fagiolini prima di assemblare il piatto.
- Usa mozzarella ben asciutta e sgocciolata.
- Puoi tostare leggermente i semi in padella per renderli più aromatici.
- Non aggiungere il condimento in anticipo.
- Erba cipollina e pepe danno sapore senza bisogno di aumentare troppo il sale.

☐ **Valori nutrizionali indicativi**

Per 1 porzione

Carboidrati: circa 8–9 g

Calorie: circa 580 kcal

Proteine: circa 34–36 g

Grassi: circa 42–44 g

Fibre: circa 5 g

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base al tipo di mozzarella, al mix di semi e ai prodotti utilizzati.

I valori sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati e tramite strumenti di riferimento come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno 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.