

# Insalata leggera con valeriana, rucola, cetriolo, bresaola e noci

## Ricetta del Menù del fine settimana da Oxi

Questa insalata leggera con valeriana, rucola, cetriolo, bresaola e noci è pensata per la cena della domenica de l **Menù del fine settimana da Oxi**.

Dopo un pranzo più ricco con arrosto lento e finte patatine di sedano rapa, la cena deve restare semplice, fresca e saziante, senza diventare complicata.

La valeriana porta dolcezza e morbidezza, la rucola aggiunge una nota più vivace, il cetriolo dà freschezza, la bresaola rende il piatto proteico e le noci completano con una piccola parte croccante e più appagante.

Nella **versione keto stretta** si serve senza cracker.

Nella **versione keto moderata** si può accompagnare con **1 cracker croccante ai semi a persona**.

### Per 2 persone

- 85 g bresaola
- 80 g valeriana
- 60 g rucola
- 180–200 g cetriolo
- 20 g noci
- 10 g olio extravergine d'oliva oppure olio delicato
- succo di limone oppure aceto di mele q.b.
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b., facoltativo

### Solo per la versione keto moderata

- 2 cracker croccanti ai semi  
cioè **1 cracker a persona**

Puoi prepararli seguendo la ricetta dedicata: **Cracker croccanti ai semi**

### Informazioni rapide

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: nessuna
- Tempo totale: circa 10 minuti
- Difficoltà: facilissima
- Porzioni: 2
- Peso stimato per porzione senza cracker: circa **220–245 g**
- Uso nel menù: cena della domenica

## Procedimento

1. Lava e asciuga bene la valeriana e la rucola.
2. Lava il cetriolo e taglialo a rondelle sottili oppure a mezze lune.
3. Taglia la bresaola a striscioline o a pezzi grossolani.
4. Trita le noci grossolanamente, senza ridurle in polvere.
5. Metti nei piatti la valeriana e la rucola.
6. Aggiungi il cetriolo, la bresaola e le noci.
7. Condisci con olio, succo di limone oppure aceto di mele, sale e poco pepe se ti piace.
8. Mescola delicatamente oppure servi l'insalata composta, con gli ingredienti ben visibili.
9. Se stai preparando la versione keto moderata, aggiungi **1 cracker croccante ai semi a persona** al momento di servire.

## Consistenza

L'insalata deve risultare fresca, leggera e piacevole da mangiare.

La valeriana resta morbida e delicata, la rucola dà un leggero contrasto più deciso, il cetriolo porta croccantezza e freschezza.

La bresaola rende il piatto più completo, mentre le noci aggiungono una piccola parte croccante e più saziante.

Il cracker, nella versione moderata, va aggiunto solo alla fine, così resta asciutto e croccante.

## Metodo tecnico

Questa insalata funziona bene perché unisce ingredienti molto semplici ma con consistenze diverse.

Le foglie devono essere asciutte, altrimenti il condimento scivola via e l'insalata diventa acquosa.

La bresaola va tagliata a striscioline o spezzettata grossolanamente, così si distribuisce meglio nel piatto.

Le noci non devono essere tritate troppo fini: devono sentirsi leggermente sotto i denti.

Il condimento va aggiunto all'ultimo momento, soprattutto se prepari l'insalata in anticipo.

## Segreti e trucchi

Asciuga bene valeriana e rucola prima di condirle.

Taglia il cetriolo sottile, così si distribuisce meglio.

Non tritare troppo le noci: devono dare una piccola nota croccante.

Se vuoi un gusto più fresco, usa succo di limone.

Se vuoi un sapore più delicato, usa aceto di mele.

Aggiungi il condimento solo alla fine.

Nella versione keto moderata, aggiungi il cracker solo al momento di servire, così resta croccante.

## **Valori nutrizionali stimati**

I valori sono indicativi e possono cambiare leggermente in base alla bresaola usata, alla quantità reale di olio e alla grandezza del cetriolo.

### **Versione keto stretta — senza cracker**

#### **Per l'intera ricetta**

Peso totale stimato: circa **440–490 g**

- Calorie: circa **520–560 kcal**
- Carboidrati: circa **7–8 g**
- Proteine: circa **35–38 g**
- Grassi: circa **35–39 g**

#### **Per 1 porzione**

Peso stimato per porzione: circa **220–245 g**

- Calorie: circa **260–280 kcal**
- Carboidrati: circa **3,5–4 g**
- Proteine: circa **17–19 g**
- Grassi: circa **17–20 g**

### **Versione keto moderata — con 1 cracker croccante ai semi a persona**

#### **Per l'intera ricetta**

Peso totale stimato: circa **460–515 g**

- Calorie: circa **644–684 kcal**
- Carboidrati: circa **11–12 g**
- Proteine: circa **39–42 g**
- Grassi: circa **46–50 g**

#### **Per 1 porzione**

Peso stimato per porzione: circa **230–258 g**

- Calorie: circa **322–342 kcal**
- Carboidrati: circa **5,6–6,1 g**
- Proteine: circa **19–21 g**
- Grassi: circa **23–25 g**

**Ricetta creata per Keto senza rinunce da Keto Amica Oxi.**  
**[ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com)**