

Insalatona keto di finocchi, noci e pinoli con tonno o sgombro

Fresca, croccante e completa, questa insalatona nasce dalla nostra semplice insalata di finocchi con noci e pinoli, trasformata in un vero piatto unico grazie all'aggiunta di tonno oppure sgombro.

Una soluzione pratica per il pranzo, ricca di proteine e facile da preparare anche quando abbiamo poco tempo.

Prima di iniziare...

La ricetta è pensata per **1 persona**.

Puoi scegliere tra **tonno al naturale** oppure **sgombro al naturale**, sempre ben sgocciolati.

Lo sgombro rende il piatto più ricco e saziante; il tonno mantiene invece l'insalatona più leggera.

Ingredienti

- 180 g di finocchio pulito
- 10 g di noci
- 5 g di pinoli
- 10 g di olio extravergine di oliva
- 5 g di succo di limone oppure aceto di mele
- erba cipollina q.b.
- pepe q.b.
- poco sale, se necessario

Proteina a scelta

Versione tonno

- 100 g di tonno al naturale ben sgocciolato

oppure

Versione sgombro

- 100 g di sgombro al naturale ben sgocciolato

Info rapide

Preparazione: 10 minuti

Cottura: nessuna

Porzioni: 1

Difficoltà: facilissima

Tipo di piatto: piatto unico chetogenico

Peso indicativo: circa 310–320 g

Procedimento

1. Lava bene il finocchio, elimina le parti più dure e taglialo a fettine molto sottili.
2. Trasferiscilo in una ciotola capiente.
3. Spezzetta grossolanamente le noci e aggiungile al finocchio.
4. Unisci i pinoli. Se vuoi renderli più aromatici, puoi tostarli per pochi minuti in una padella asciutta e lasciarli raffreddare prima di utilizzarli.
5. Sgocciola molto bene il tonno oppure lo sgombro.
6. Aggiungi il pesce all'insalata mantenendolo in pezzi abbastanza grandi, senza sbriciolarlo troppo.
7. In un piccolo barattolo versa l'olio EVO, il succo di limone oppure l'aceto di mele, poco pepe, erba cipollina e soltanto il sale necessario.
8. Chiudi il barattolo e agita energicamente fino a ottenere una piccola emulsione.
9. Versa il condimento sull'insalata appena prima di mangiarla.
10. Mescola delicatamente e servi subito.

Consistenza e risultato finale

Il finocchio rimane fresco e croccante, mentre noci e pinoli aggiungono una nota più ricca e aromatica.

Con il tonno il risultato è delicato e leggero.

Con lo sgombro il sapore diventa più deciso e il piatto risulta più morbido e saziante.

Metodo tecnico

Tagliare il finocchio molto sottile permette al condimento di distribuirsi meglio e rende l'insalata più piacevole da mangiare.

Il pesce deve essere ben sgocciolato: troppo liquido diluirebbe l'emulsione di olio e limone.

Aggiungi noci e pinoli poco prima di servire, così mantengono meglio la loro croccantezza.

Conservazione

Il finocchio può essere lavato e affettato in anticipo e conservato in frigorifero in un contenitore ben chiuso.

Tonno o sgombro vanno aggiunti preferibilmente al momento.

Una volta condita, consiglio di consumare subito l'insalatona.

Segreti e trucchi

- Affetta il finocchio molto sottile.

- Sgocciola bene il pesce.
- Non eccedere con il sale: soprattutto lo sgombro può essere già piuttosto sapido.
- Tosta leggermente i pinoli per intensificarne il profumo.
- Prepara sempre l'emulsione separatamente: 10 g di EVO saranno sufficienti per condire tutto il piatto in modo uniforme.

Valori nutrizionali indicativi

Versione con tonno – 1 porzione

Carboidrati: circa 6,1 g

Calorie: circa 360 kcal

Proteine: circa 30 g

Grassi: circa 21 g

Fibre: circa 5–6 g

Versione con sgombro – 1 porzione

Carboidrati: circa 6,1 g

Calorie: circa 440–450 kcal

Proteine: circa 28–30 g

Grassi: circa 31–33 g

Fibre: circa 5–6 g

Nel menù organizzativo con 2 cracker chetogenici

Con tonno: circa 410 kcal | 7,3 g carboidrati

Con sgombro: circa 490–500 kcal | 7,3 g carboidrati

I valori possono variare soprattutto in base alla marca e al tipo di tonno o sgombro utilizzato.

I valori nutrizionali sono indicativi e calcolati sulla base degli ingredienti utilizzati e di banche dati nutrizionali come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti e alle quantità effettivamente impiegate. Non sostituiscono il parere di un medico o di un professionista della nutrizione.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.