

Insalata di pollo con finocchi e noci (piatto unico chetogenico fresco e saziante)

☑ Per questa insalata puoi usare anche pollo già cotto avanzato, per esempio lessato o arrosto: è una ricetta molto adatta anche per recuperare bene gli avanzi.

Ingredienti (1 porzione)

- 160 g di petto di pollo crudo (circa 120 g da cotto)
- 120 g di finocchio fresco
- 10 g di noci
- 20 g di maionese al limone chetogenica
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Opzionali

- 5 g di pinoli tostati
- pochissimo prezzemolo tritato oppure poco aneto
- pochissima acqua, solo se serve per rendere la maionese leggermente più morbida

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 12-15 minuti
- **Tempo totale:** circa 30 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 270-285 g

Procedimento

1. Metti il petto di pollo in un pentolino con acqua leggermente salata. Se vuoi, puoi aggiungere un piccolo pezzo di sedano oppure una fettina di cipolla solo per profumare leggermente l'acqua, senza appesantire il gusto.
2. Porta a leggero fremito e cuoci il pollo dolcemente per circa 12-15 minuti, senza bollire forte. Deve cuocere piano, così resta più tenero.
3. Spegni il fuoco e lascia riposare il petto di pollo per 5 minuti nella sua acqua di cottura. Poi scolalo e lascialo intiepidire.
4. Lava il finocchio, elimina la base più dura e taglialo a fettine sottili.
5. Spezzetta grossolanamente le noci.
6. Se vuoi, fai tostare le noci per 2-3 minuti in un padellino asciutto a fiamma molto bassa. Devono solo profumarsi leggermente, non scurirsi.
7. Taglia il pollo tiepido o freddo a straccetti o a piccoli bocconi.
8. Metti in una ciotola il finocchio, il pollo e le noci.
9. Aggiungi la maionese al limone e mescola delicatamente, in modo da distribuire bene il condimento senza schiacciare troppo il finocchio. ☐ **Per questa ricetta noi consigliamo la**

nostra maionese al limone chetogenica, perfetta per legare bene pollo, finocchio e noci con un gusto fresco e delicato.

10. Solo se necessario, puoi ammorbidire la maionese con pochissima acqua, aggiungendola mezzo cucchiaino alla volta.
11. Se li usi, completa con i pinoli tostati e con pochissimo prezzemolo o aneto.
12. Lascia riposare 5 minuti prima di servire.

Consistenza

Questa insalata deve risultare **fresca, croccante e cremosa al punto giusto.**

Il finocchio deve restare vivo e croccante.

Il pollo deve essere morbido e non asciutto.

La maionese deve legare gli ingredienti, non coprirli e non appesantirli.

Metodo tecnico

In questa ricetta contano soprattutto quattro cose:

1. Il pollo va cotto dolcemente

Il petto di pollo, se bolle forte, diventa più facilmente asciutto e stopposo. Una cottura dolce e un piccolo riposo nell'acqua aiutano a mantenerlo più succoso.

2. Il finocchio va tagliato sottile

Se resta troppo grosso, l'insalata perde eleganza e diventa meno piacevole da mangiare.

3. La maionese deve essere delicata

Qui non serve una maionese pesante o aggressiva. Deve solo legare e accompagnare, non dominare il piatto.

4. Il condimento va dosato con misura

Ne basta poca per legare bene gli ingredienti: questa insalata deve risultare cremosa e fresca, non coperta da troppo condimento.

Conservazione

Questa insalata è migliore appena fatta oppure dopo un breve riposo in frigorifero.

- **In frigorifero:** fino a 24 ore
- **Contenitore consigliato:** ben chiuso
- **Congelatore:** non adatta al congelamento

Se vuoi prepararla in anticipo, puoi lessare il pollo prima, conservarlo in frigorifero e assemblare tutto poco prima di mangiarla.

Segreti e trucchi

- **Non lessare il pollo a bollore forte:** è il modo più veloce per farlo asciugare.
- **Lascialo riposare qualche minuto nella sua acqua:** resta più morbido.

- **Usa una maionese delicata e non troppo abbondante:** questa insalata deve essere cremosa, non pesante.
- **Le noci stanno meglio se appena tostate:** il gusto cambia davvero.
- **Se vuoi una consistenza più elegante:** taglia il finocchio molto sottile.
- **Pinoli e aromi freschi possono essere aggiunti in modo facoltativo, in base al gusto personale.**
- **Se il pollo è già freddo di frigorifero:** tiralo fuori qualche minuto prima, così il condimento si distribuisce meglio e il gusto risulta più armonioso.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta base

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

Per 1 porzione base

- **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 270-285 g

Con aggiunta di pinoli: circa 275-290 g

Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica