

Salsa olandese veloce

Una salsa calda, vellutata e saporita, perfetta quando avanza 1 tuorlo e vuoi usarlo in qualcosa che abbia davvero senso. È una soluzione semplice ma elegante, ottima da servire con pesce, verdure, asparagi o uova.

☐ Ingredienti

- 1 tuorlo
- 40 g burro fuso
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaio di acqua tiepida
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b. facoltativo

i ☐ Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Tempo di cottura: 2–3 minuti
- Tempo totale: 8 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 2
- Peso finale stimato: circa 55 g

☐ ☐ Procedimento

1. Fai fondere il burro e lascialo intiepidire leggermente.
2. Metti il tuorlo in una ciotolina resistente al calore.
3. Aggiungi il succo di limone, l'acqua tiepida e il sale.
4. Sbatti con una piccola frusta fino a rendere il composto più omogeneo.
5. Metti la ciotola sopra un bagnomaria molto dolce oppure lavora a fuoco bassissimo, facendo attenzione a non cuocere troppo il tuorlo.
6. Versa il burro fuso a filo, continuando a mescolare, finché la salsa diventa cremosa e vellutata.
7. Toglila subito dal calore e servila tiepida.

☐ Consistenza

Prima della cottura il composto è liquido e leggero.

Quando la salsa è pronta diventa morbida, vellutata, lucida e leggermente avvolgente.

☐ Metodo tecnico

Qui il tuorlo serve a legare il burro e a creare una salsa cremosa e stabile. Il calore deve essere dolce: se è troppo alto, il tuorlo si rapprende e la salsa non viene liscia.

❄ ☐ Conservazione

Questa salsa è migliore appena fatta.

Si può tenere in frigorifero per poche ore, ma perde parte della sua consistenza.

Non è adatta al congelamento.

☐ Segreti e trucchi

- Il burro non deve essere bollente.
- Il calore deve essere molto delicato.
- Se la salsa si addensa troppo, aggiungi poche gocce di acqua tiepida e mescola subito.
- Ottima con zucchine, cavolfiore, salmone, asparagi e uova.

☐ Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 335 kcal
- Carboidrati: circa 0,5 g
- Proteine: circa 2,5 g
- Grassi: circa 36 g
- Peso finale della ricetta: circa 55 g

Per 1 porzione (2 porzioni totali)

- Calorie: circa 167 kcal
- Carboidrati: circa 0,2 g
- Proteine: circa 1,2 g
- Grassi: circa 18 g
- Peso della singola porzione: circa 27 g

- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica.