

Salsa olandese chetogenica

Per circa 2 porzioni abbondanti

- 2 tuorli [□ Gli albumi avanzati non vanno sprecati: puoi riutilizzarli con facilità nella nostra pagina dedicata a cosa fare con gli albumi.](#)
- 80 g di burro
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 2 cucchiaini di acqua tiepida
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 5 minuti
- **Tempo totale:** 10 minuti
- **Difficoltà:** facile media
- **Porzioni:** 2 abbondanti
- **Peso finale stimato:** circa 110 g
- **Formato consigliato:** ciotolina o salsiera piccola

Procedimento

1. Sciogli il burro e lascialo intiepidire leggermente. Deve essere fuso ma non bollente.
2. In una ciotola resistente al calore unisci i tuorli, il succo di limone, l'acqua tiepida e il sale.
3. Sbatti subito con una piccola frusta fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Sistema la ciotola sopra un pentolino con poca acqua calda. Il fondo della ciotola non deve toccare l'acqua.
5. Tieni il fuoco basso: l'acqua deve restare calda, senza bollire forte.
6. Continua a mescolare con la frusta finché il composto inizia ad addensarsi leggermente.
7. Versa il burro fuso a filo, poco per volta, continuando sempre a mescolare.
8. Prosegui fino a ottenere una salsa liscia, lucida e cremosa.
9. Toglila subito dal calore e usala calda o tiepida.

Consistenza

La salsa deve risultare liscia, vellutata e lucida. Deve colare bene dal cucchiaino senza essere liquida, ma anche senza diventare troppo densa o pesante. Se fatta correttamente, avvolge il piatto con delicatezza.

Metodo tecnico

Il punto importante di questa ricetta è il calore. Il bagnomaria deve essere dolce: se l'acqua bolle troppo forte, i tuorli rischiano di rapprendersi e la salsa perde la sua struttura cremosa. Anche il burro va aggiunto poco per volta, così si emulsiona meglio e la salsa resta stabile, morbida e uniforme.

Segreti e trucchi

- Il burro deve essere fuso ma non bollente.
- Il fondo della ciotola non deve toccare l'acqua del pentolino.
- Mescola sempre, soprattutto quando inizi ad aggiungere il burro.
- Se la salsa si addensa troppo, aggiungi subito **1 cucchiaino di acqua tiepida** e mescola.
- Il limone deve dare freschezza, non coprire il sapore del burro e dei tuorli.
- Preparala poco prima di servirla: è così che dà il meglio.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa **685 kcal**
- **Carboidrati:** circa **2,0 g**
- **Proteine:** circa **6,1 g**
- **Grassi:** circa **73,9 g**

Per 1 porzione da circa 75 g

- **Calorie:** circa **343 kcal**
- **Carboidrati:** circa **1,0 g**
- **Proteine:** circa **3,1 g**
- **Grassi:** circa **37,0 g**