

Salsa barbecue chetogenica

- 100 g di passata di pomodoro
- 25 g di concentrato di pomodoro
- 20 g di aceto di mele
- 15 g di eritritolo
oppure altro dolcificante chetogenico adatto alla cottura
- 10 g di senape delicata senza zucchero
- 10 g di olio extravergine di oliva
- 2 g di paprika
- 1 g di aglio in polvere
- 2 g di cipolla in polvere
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 8–10 minuti
- **Tempo totale:** 15 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 6
- **Peso finale stimato:** circa 175 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 29 g

Procedimento

1. Versa in un pentolino la passata di pomodoro, il concentrato, l'aceto di mele, la senape e l'olio.
2. Aggiungi l'eritritolo, la paprika, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
3. Mescola bene con una piccola frusta o con un cucchiaino fino a sciogliere bene il concentrato.
4. Porta sul fuoco e lascia cuocere a fiamma bassa per 8-10 minuti, mescolando spesso.
5. Quando la salsa si addensa leggermente e diventa più lucida, spegni il fuoco.
6. Assaggia e regola, se serve, di sale, aceto o dolcificante.
7. Lasciala intiepidire prima di servirla: in questo modo prenderà ancora più corpo.

Consistenza

La salsa barbecue deve risultare densa, liscia e leggermente appiccicosa, ma non troppo compatta. Da calda è più morbida; raffreddandosi si addensa un po' di più e prende la consistenza giusta da salsa da accompagnamento.

Metodo tecnico

Il concentrato di pomodoro serve a dare gusto e struttura, mentre la passata rende la salsa più morbida e più facile da gestire. L'aceto deve farsi sentire, ma senza diventare aggressivo. La cottura

breve a fuoco basso aiuta a far amalgamare bene tutto e a ottenere una salsa più rotonda. Se la fai bollire troppo forte, rischia di asciugarsi troppo e diventare meno equilibrata.

Conservazione

Conserva la salsa barbecue chetogenica in frigorifero, in un vasetto o contenitore ben chiuso, per **4 giorni**. Prima di usarla, mescolala bene. Se la vuoi più morbida, puoi lasciarla qualche minuto a temperatura ambiente oppure scaldarla appena. **Non è consigliata per il congelamento.**

Segreti e trucchi

- Se vuoi una salsa più intensa, puoi aumentare leggermente il concentrato di pomodoro.
- Se la preferisci più dolce, aggiungi pochissimo dolcificante alla volta e assaggia.
- Se la vuoi più affumicata, puoi usare paprika affumicata al posto di quella dolce.
- Lasciala riposare almeno 15-20 minuti dopo la cottura: il gusto diventa più armonioso.
- Se usi un dolcificante diverso dall'eritritolo, controlla sempre la resa finale perché può cambiare leggermente il sapore.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 169 kcal
- **Carboidrati:** circa 13,4 g
- **Proteine:** circa 3,6 g
- **Grassi:** circa 11,0 g

Per 1 porzione da circa 29 g

- **Calorie:** circa 28 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,2 g
- **Proteine:** circa 0,6 g
- **Grassi:** circa 1,8 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