

Salsa alla paprika per hamburger

Per circa 4 panini

- 80 g maionese
- 20 g panna oppure 15 g acqua, a seconda di quanto la vuoi cremosa
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di aceto di mele oppure aceto delicato
- 1 cucchiaino raso di paprika dolce
- 1 pizzico di aglio in polvere facoltativo
- 1 pizzico di sale
- pepe nero facoltativo

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di riposo:** 10 minuti facoltativi
- **Tempo totale:** 5–15 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** circa 4 panini
- **Resa finale:** circa 100 g di salsa

Procedimento

1. In una ciotolina piccola unisci la paprika con l'aceto e mescola bene, così si stempera meglio e si distribuisce in modo più uniforme.
2. In un'altra ciotola metti la maionese, la panna oppure l'acqua, la senape e il pizzico di sale.
3. Aggiungi il composto di paprika e aceto e mescola fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.
4. Se vuoi, completa con un pizzico di aglio in polvere e poco pepe nero.
5. Assaggia e regola, se serve, con pochissimo sale oppure con una goccia di aceto in più.
6. Lasciala riposare 10 minuti, se hai tempo, così il sapore diventa più armonioso.

Consistenza

La salsa deve risultare **cremosa, liscia e spalmabile**, non liquida.

Se la vuoi più corposa per hamburger, usa la panna in quantità minima oppure evita di aggiungere troppa parte liquida.

Metodo tecnico

La paprika non va buttata direttamente in una base molto grassa aspettandosi che si distribuisca da sola perfettamente. Se la stemperi prima con l'aceto, si amalgama meglio e il sapore resta più uniforme.

L'aceto, in questa salsa, funziona molto bene perché dà freschezza senza l'acidità netta del limone, che qui rischia di risultare troppo forte.

Segreti e trucchi

- Se la paprika è molto intensa, parti con mezzo cucchiaino e poi aumenta.
- Se vuoi una salsa più da burger, tienila leggermente densa.
- Se vuoi un gusto più morbido, usa panna invece di acqua.
- Se vuoi più carattere, aggiungi un pizzico piccolissimo di cipolla in polvere.

Valori nutrizionali (stimati) – Versione più cremosa con panna

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 658 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,0 g
- **Proteine:** circa 1,8 g
- **Grassi:** circa 71,1 g

Per 1 porzione su 4 panini

- **Calorie:** circa 165 kcal
- **Carboidrati:** circa 0,8 g
- **Proteine:** circa 0,5 g
- **Grassi:** circa 17,8 g

Valori nutrizionali (stimati) – Versione più leggera con acqua

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 591 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,4 g
- **Proteine:** circa 1,4 g
- **Grassi:** circa 63,9 g

Per 1 porzione su 4 panini

- **Calorie:** circa 148 kcal
- **Carboidrati:** circa 0,6 g
- **Proteine:** circa 0,4 g
- **Grassi:** circa 16,0 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