

Salsa al formaggio chetogenica

- 120 g di panna fresca liquida non zuccherata
- 70 g di formaggio spalmabile neutro
- 35 g di parmigiano o grana grattugiato finemente
- 10 g di burro
- 1 pizzico di noce moscata, facoltativo
- pepe nero q.b.
- sale fino q.b., solo se serve

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 5 minuti
- **Tempo totale:** 10 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 5
- **Peso finale stimato:** circa 235 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 47 g

Procedimento

1. Versa la panna in un pentolino piccolo o in una padella antiaderente.
2. Aggiungi il burro e scalda a fuoco basso.
3. Unisci il formaggio spalmabile e mescola finché inizia a sciogliersi bene.
4. Aggiungi il parmigiano grattugiato poco per volta, continuando a mescolare.
5. Completa con una macinata di pepe e, se ti piace, un pizzico di noce moscata.
6. Cuoci ancora per 1-2 minuti a fuoco molto basso, finché la salsa diventa liscia, cremosa e ben amalgamata.
7. Assaggia e aggiungi sale solo se necessario.
8. Servila subito ben calda.

Consistenza

La salsa al formaggio deve risultare liscia, cremosa e avvolgente. Da calda è morbida e scende bene dal cucchiaino, ma non deve essere liquida. Raffreddandosi tende ad addensarsi leggermente.

Metodo tecnico

Il punto più importante è la fiamma bassa. I formaggi devono sciogliersi dolcemente, senza bollire troppo, altrimenti la salsa può diventare meno uniforme o separarsi. Il parmigiano va aggiunto poco per volta, così si incorpora meglio e la consistenza resta più vellutata. Se la salsa si addensa troppo, basta aggiungere un cucchiaino di panna o pochissima acqua calda e mescolare subito.

Conservazione

Conserva la salsa al formaggio chetogenica in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **2 giorni**. Per usarla di nuovo, scaldala molto delicatamente a fuoco basso, mescolando bene. Se serve,

aggiungi un cucchiaino di panna per farle ritrovare morbidezza. **Non è consigliata per il congelamento.**

Segreti e trucchi

- Usa parmigiano o grana grattugiato fine, così si scioglie meglio.
- Non alzare la fiamma: più vai piano, più la salsa viene liscia.
- Il sale va controllato solo alla fine, perché il parmigiano è già saporito.
- Se vuoi una salsa ancora più intensa, puoi aumentare leggermente il parmigiano, ma senza esagerare per non renderla troppo densa.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 812 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,7 g
- **Proteine:** circa 19,9 g
- **Grassi:** circa 79,0 g

Per 1 porzione da circa 47 g

- **Calorie:** circa 162 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,1 g
- **Proteine:** circa 4,0 g
- **Grassi:** circa 15,8 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