

Maionese veloce con uovo intero – Metodo a immersione

Mini-scheda tecnica

- **Tempo di preparazione:** 3 minuti
- **Tempo di riposo:** 20–30 minuti in frigorifero
- **Resa:** circa 350 g
- **Difficoltà:** Molto facile

Ingredienti

- 1 uovo intero a temperatura ambiente
- 220 ml olio di avocado oppure extravergine delicato
- 1 cucchiaio succo di limone fresco
- 1 cucchiaino aceto di mele (facoltativo ma consigliato)
- Sale fino q.b.

Procedimento

1. Metti nel bicchiere alto del frullatore: uovo, limone, aceto e sale.
2. Versa tutto l'olio sopra, senza mescolare.
3. Inserisci il frullatore fino a toccare il fondo.
4. Aziona alla massima velocità senza muoverlo.
5. Quando la base inizia a montare, solleva lentamente il frullatore verso l'alto.
6. In pochi secondi la maionese sarà pronta.

Consistenza

Compatta, stabile, leggermente più ariosa rispetto alla versione con soli tuorli.

Metodo tecnico – Il segreto della riuscita

- Il frullatore deve partire dal fondo.
- Non muoverlo finché non si forma l'emulsione.
- Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente.
- **In frigorifero, contenitore ermetico, fino a 3 giorni.**
Non congelare.

Valori nutrizionali indicativi (per 100 g)

- Calorie: circa 720 kcal
- Grassi: 78 g
- Proteine: 2 g
- Carboidrati: <1 g