

# Tzatziki chetogenico

Lo tzatziki chetogenico è una salsa fresca, cremosa e profumata, perfetta per accompagnare carne, verdure, piatti estivi e secondi semplici che hanno bisogno di una nota più viva. È una preparazione facile, ma per farla bene serve solo una piccola attenzione: togliere bene l'acqua al cetriolo, così la salsa resta cremosa e non si smolla.

## Ingredienti

- 170 g di yogurt greco intero bianco non zuccherato
- 70 g di cetriolo
- 10 g di olio extravergine di oliva
- 5 g di succo di limone
- 1 piccolo spicchio d'aglio grattugiato o schiacciato molto finemente
- 4 g di aneto fresco tritato finemente, oppure menta fresca
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di riposo:** 10–15 minuti facoltativi
- **Tempo totale:** 20–25 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 4
- **Peso finale stimato:** circa 245 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 61 g

## Procedimento

1. Lava il cetriolo, asciugalo e grattugialo con una grattugia a fori larghi.
2. Metti il cetriolo grattugiato in un colino, aggiungi un pizzico di sale e lascialo riposare 5 minuti.
3. Strizzalo molto bene con le mani oppure aiutandoti con carta da cucina, fino a eliminare più acqua possibile.
4. Versa lo yogurt greco in una ciotola.
5. Aggiungi il cetriolo ben strizzato, l'olio extravergine, il succo di limone, l'aglio tritato finissimo, l'aneto e una piccola macinata di pepe.
6. Mescola bene fino a ottenere una salsa uniforme.
7. Assaggia e regola di sale.
8. Se hai tempo, lascia riposare lo tzatziki in frigorifero per 10–15 minuti prima di servirlo.

## Consistenza

Appena pronto lo tzatziki risulta cremoso, fresco e leggermente corposo, con il cetriolo che si sente ma non disturba. Dopo il riposo in frigorifero diventa più compatto e più armonioso, mantenendo comunque una consistenza morbida e cucchiabile.

## Metodo tecnico

Il punto più importante di questa ricetta è il cetriolo. Se resta troppo bagnato, lo tzatziki si annacqua e perde cremosità. Per questo va grattugiato e strizzato bene prima di unirlo allo yogurt. Anche l'aglio va dosato con attenzione: deve profumare la salsa senza coprire tutto. L'olio aiuta a dare una consistenza più rotonda, mentre il limone rende il gusto più fresco e pulito.

## Conservazione

Conserva lo tzatziki chetogenico in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **2 giorni**. Prima di servirlo, mescolalo brevemente. Con il riposo può rilasciare una piccola parte di umidità naturale: è normale. **Non è adatto al congelamento.**

## Segreti e trucchi

- Strizza molto bene il cetriolo: è il passaggio che fa davvero la differenza.
- Usa yogurt greco denso, non yogurt troppo liquido.
- Se vuoi un gusto più delicato, metti solo mezzo spicchio d'aglio.
- Se preferisci una salsa più fresca e meno intensa, usa la menta al posto dell'aneto.
- Dopo il riposo in frigorifero il sapore migliora e diventa più equilibrato.

## Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 211 kcal
- **Carboidrati:** circa 9,2 g
- **Proteine:** circa 11,1 g
- **Grassi:** circa 13,8 g

Per 1 porzione da circa 61 g

- **Calorie:** circa 53 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,3 g
- **Proteine:** circa 2,8 g
- **Grassi:** circa 3,5 g

**I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.**

**Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.**

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.