

Pesto chetogenico

Ingredienti

- 30 g di basilico fresco
- 25 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 20 g di Pecorino grattugiato
- 25 g di pinoli
- 60 g di olio extravergine d'oliva
- 1 piccolo spicchio di aglio
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: nessuna

Tempo totale: 10 minuti

Difficoltà: facilissima

Peso finale stimato: circa 160 g

Procedimento

1. Lava rapidamente il basilico e asciugalo molto bene.
2. Metti nel mixer il basilico, i pinoli, il Parmigiano, il Pecorino e l'aglio.
3. Aggiungi metà dell'olio e inizia a frullare a piccoli colpi.
4. Unisci il resto dell'olio poco alla volta.
5. Assaggia e regola di sale.
6. Se lo vuoi più morbido, aggiungi ancora un cucchiaino di olio.

Consistenza

Deve essere cremoso, avvolgente e abbastanza morbido da condire bene, ma non liquido.

Metodo tecnico

Il basilico deve essere ben asciutto per non ossidarsi troppo. Frullare a piccoli colpi aiuta a non scaldare il pesto e a mantenere un colore più bello e un sapore più pulito.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per **2 giorni**, ben coperto da un filo di olio.

Può essere congelato in piccole porzioni.

Segreti e trucchi

Non frullarlo troppo a lungo.

Se vuoi un gusto più delicato, riduci leggermente l'aglio.

Per una consistenza più setosa, puoi aggiungere un cucchiaino di acqua fredda mentre frulli.
Se vuoi prepararlo in anticipo, coprilo bene con un velo di olio per proteggerne colore e profumo.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **160 g**

- **Carboidrati:** 8 g
- **Proteine:** 14 g
- **Grassi:** 92 g

Per 30 g

- **Carboidrati:** 1,6 g
- **Proteine:** 2,8 g
- **Grassi:** 18,4 g

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica