

Crema di ricotta salata

La **crema di ricotta salata** è una preparazione semplice, fresca e morbida, perfetta da usare come crema da spalmare, farcitura veloce o accompagnamento per verdure, cracker chetogenici, piadine, focaccine e piccoli antipasti.

Ha un gusto delicato, ma può diventare più saporita con erbe aromatiche, pepe, limone o un filo di olio buono.

Informazioni rapide

- Preparazione: 5 minuti
- Cottura: no
- Riposo: 10 minuti in frigorifero, facoltativo
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 190 g
- Peso per porzione: circa 47 g

Ingredienti

- 150 g ricotta ben scolata
- 20 g parmigiano grattugiato
- 15 g olio extravergine d'oliva
- 5 g succo di limone
- 1 pizzico di sale
- pepe nero q.b.
- erba cipollina, prezzemolo o basilico tritato q.b., facoltativo

Procedimento

1. Metti la ricotta ben scolata in una ciotola e lavorala con un cucchiaio fino a renderla cremosa.
2. Aggiungi il parmigiano grattugiato, l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe.
3. Mescola bene fino a ottenere una crema liscia e uniforme.
4. Se vuoi una consistenza ancora più fine, frulla la crema per pochi secondi con un frullatore a immersione.
5. Aggiungi, se ti piace, erba cipollina, prezzemolo o basilico tritato.
6. Lascia riposare in frigorifero per circa 10 minuti prima di servire.

Consistenza

La crema deve risultare morbida, fresca e spalmabile.

Se la vuoi più compatta, aggiungi 10 g di parmigiano.

Se la vuoi più morbida, aggiungi 1 cucchiaino di olio o panna alla volta.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2 giorni, chiusa in un contenitore ermetico.

Non consiglio di congelarla, perché la ricotta dopo lo scongelamento può perdere acqua e diventare granulosa.

Segreti e trucchi

Per una crema più profumata, aggiungi poca scorza di limone grattugiata.

Per una versione più saporita, puoi aggiungere olive tritate, pomodori secchi ben sgocciolati o una punta di aglio in polvere.

Per una versione più fresca, usa erba cipollina o basilico.

È ottima anche per farcire piadine chetogeniche, accompagnare verdure crude o cotte, oppure da spalmare su piccoli cracker salati.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta, circa 190 g

- Calorie: circa 430 kcal
- Carboidrati totali: circa 5 g
- Proteine: circa 22 g
- Grassi: circa 35 g

Per 1 porzione da circa 47 g

- Calorie: circa 108 kcal
- Carboidrati totali: circa 1,2 g
- Proteine: circa 5,5 g
- Grassi: circa 8,8 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.