

Sugo burro e salvia chetogenico

- 50 g di burro
- 8–10 foglie di salvia fresca
- 20 g di Parmigiano grattugiato
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe facoltativo

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 3 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale: 8 minuti

Difficoltà: facilissima

Peso finale stimato: circa 70 g

Procedimento

1. Metti il burro in una padellina piccola.
2. Scioglilo a fuoco molto basso.
3. Aggiungi le foglie di salvia e lasciale profumare nel burro.
4. Cuoci per pochi minuti, finché il burro diventa leggermente dorato.
5. Spegni il fuoco.
6. Aggiungi il Parmigiano e mescola subito.
7. Usa il sugo ancora caldo.

Consistenza

Deve essere fluido, lucido e leggermente vellutato.

Metodo tecnico

Il burro non deve bruciare. Deve solo prendere una leggera nota dorata. La salvia rilascia profumo nel grasso, mentre il Parmigiano finale lo rende più avvolgente.

Conservazione

Meglio usarlo appena fatto.

Si può conservare in frigorifero per **1 giorno**, ma va poi sciolto di nuovo delicatamente.

Segreti e trucchi

Non alzare troppo la fiamma.

Se vuoi un gusto più intenso, lascia la salvia un minuto in più nel burro.

Aggiungi il Parmigiano solo a fuoco spento, così si scioglie bene senza fare grumi.

È perfetto sui piatti morbidi e delicati.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **70 g**

- **Carboidrati:** 1 g
- **Proteine:** 7 g
- **Grassi:** 46 g

Per 20 g

- **Carboidrati:** 0,3 g
- **Proteine:** 2 g
- **Grassi:** 13 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