

Maionese al limone chetogenica

- 1 uovo intero a temperatura ambiente
- 180 ml di olio di semi delicato oppure olio di avocado
- 10 g di succo di limone filtrato
- 3 g di senape senza zuccheri aggiunti
- 2 g di sale fino
- scorza grattugiata finissima di 1/2 limone non trattato

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 5 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 8
- **Peso finale stimato:** circa 210 g

Procedimento

1. Metti nel bicchiere del frullatore a immersione l'uovo intero, il succo di limone, la senape e il sale.
2. Versa sopra l'olio.
3. Appoggia il frullatore sul fondo e inizia a frullare senza muoverlo per alcuni secondi.
4. Quando la base comincia a montare, solleva il frullatore molto lentamente fino a ottenere una maionese densa e uniforme.
5. Aggiungi la scorza di limone grattugiata finemente.
6. Mescola delicatamente con un cucchiaino e assaggia.
7. Se serve, regola con un pizzico di sale oppure con qualche goccia in più di limone.

Consistenza

La consistenza finale deve essere cremosa, stabile e vellutata. Il gusto del limone deve sentirsi in modo fresco e pulito, senza coprire completamente la rotondità della maionese.

Metodo tecnico

Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente, perché questo aiuta l'emulsione a formarsi bene. Il succo di limone va filtrato, così la texture resta liscia. La scorza va aggiunta solo alla fine, per mantenere il profumo più netto e più fresco.

Conservazione

Conserva la maionese in frigorifero, dentro un barattolo ben chiuso, per **massimo 2 giorni**. Non è adatta al congelamento.

Segreti e trucchi

- Usa un olio dal sapore delicato, altrimenti coprirà troppo il profumo del limone.
- Non aggiungere troppo succo tutto insieme, perché una parte liquida eccessiva può rendere la maionese meno stabile.
- È ottima con pesce lesso, uova sode, zucchine grigliate, pollo freddo o asparagi.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** 1,8 g
- **Proteine:** 6,5 g
- **Grassi:** 181 g

Per 1 porzione (circa 26 g)

- **Carboidrati:** 0,2 g
- **Proteine:** 0,8 g
- **Grassi:** 22,6 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