

Maionese all'avocado chetogenica

Una maionese cremosa, vellutata e più originale, perfetta per accompagnare pollo, uova, salmone, insalate, hamburger e verdure. L'avocado le dà morbidezza, colore e una consistenza molto avvolgente.

Ingredienti

- 1 uovo intero a temperatura ambiente
- 120 ml di olio di avocado oppure olio di semi delicato
- 50 g di polpa di avocado maturo
- 10 g di succo di limone filtrato
- 3 g di senape senza zuccheri aggiunti
- 2 g di sale fino

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 6 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 6 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 8
- **Peso finale stimato:** circa 205 g

Procedimento

1. Metti nel bicchiere del frullatore l'uovo, la polpa di avocado, il succo di limone, la senape e il sale.
2. Versa sopra l'olio.
3. Appoggia il frullatore sul fondo e frulla senza muoverlo per i primi secondi.
4. Quando la crema inizia a prendere corpo, solleva lentamente il frullatore fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.
5. Assaggia e regola, se serve, con un pizzico di sale o qualche goccia di limone in più.

Consistenza

La consistenza deve essere molto cremosa, vellutata e leggermente più morbida della maionese classica. Il risultato finale è ricco ma fresco.

Metodo tecnico

L'avocado deve essere maturo ma non troppo molle o annerito. Il limone aiuta sia il sapore sia il colore, evitando che la crema scurisca troppo velocemente.

Conservazione

Conserva in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **massimo 1 giorno**, meglio se consumata in giornata.
Non congelare.

Segreti e trucchi

- È ottima con salmone, pollo, gamberi, hamburger e uova.
- Se vuoi una nota più fresca, aggiungi erba cipollina tritata finemente.
- Va preparata con avocado ben maturo, altrimenti la texture non viene vellutata.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** 2,8 g
- **Proteine:** 7,1 g
- **Grassi:** 146 g

Per 1 porzione (circa 25-26 g)

- **Carboidrati:** 0,4 g
- **Proteine:** 0,9 g
- **Grassi:** 18,2 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