

Salsa al gorgonzola chetogenica

- 120 g di gorgonzola dolce
- 100 g di panna da cucina senza zuccheri aggiunti
- 30 g di formaggio spalmabile neutro
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 5 minuti
- **Tempo totale:** 10 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 5
- **Peso finale stimato:** circa 240 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 48 g

Procedimento

1. Versa la panna in un pentolino o in una piccola padella.
2. Aggiungi il gorgonzola a pezzetti e il formaggio spalmabile.
3. Scalda a fuoco molto basso, mescolando spesso.
4. Continua a mescolare finché i formaggi si sciolgono e la salsa diventa liscia e uniforme.
5. Aggiungi una piccola macinata di pepe nero e mescola ancora.
6. Servi subito la salsa ben calda.

Consistenza

La salsa al gorgonzola deve risultare cremosa, liscia e avvolgente. Da calda è morbida e fluida il giusto; raffreddandosi tende a rapprendersi leggermente, restando comunque ricca e vellutata.

Metodo tecnico

La fiamma deve essere bassa: il gorgonzola e il formaggio spalmabile devono sciogliersi dolcemente senza separarsi. Il formaggio spalmabile aiuta a rendere la salsa più uniforme e più stabile, mentre la panna le dà morbidezza. Non serve sale, perché il gorgonzola è già molto saporito.

Conservazione

Conserva la salsa al gorgonzola chetogenica in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **2 giorni**. Per usarla di nuovo, scaldala molto delicatamente a fuoco basso o a bagnomaria, mescolando bene. **Non è consigliata per il congelamento.**

Segreti e trucchi

- Non alzare troppo la fiamma, altrimenti la salsa può separarsi.
- Se vuoi una salsa più decisa, puoi aumentare leggermente il gorgonzola.

- Se la preferisci più morbida, aggiungi 1 o 2 cucchiaini di panna in più.
- Il pepe va bene, ma poco: deve accompagnare, non coprire.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 790 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,8 g
- **Proteine:** circa 26,3 g
- **Grassi:** circa 73,8 g

Per 1 porzione da circa 48 g

- **Calorie:** circa 158 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,0 g
- **Proteine:** circa 5,3 g
- **Grassi:** circa 14,8 g
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica