

Salsa yogurt e maionese chetogenica

- 120 g di yogurt greco intero bianco non zuccherato
- [35 g di maionese chetogenica](#)
- 8 g di succo di limone
- 5 g di erba cipollina fresca tritata finemente
- 1 pizzico di aglio in polvere
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di riposo:** 10 minuti facoltativi
- **Tempo totale:** 5–15 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 4
- **Peso finale stimato:** circa 168 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 42 g

Procedimento

1. Versa in una ciotola lo yogurt greco e la maionese.
2. Aggiungi il succo di limone, l'erba cipollina tritata, l'aglio in polvere, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
3. Mescola bene con un cucchiaino o una piccola frusta fino a ottenere una salsa liscia, uniforme e cremosa.
4. Assaggia e regola il sapore, aggiungendo se serve ancora un pizzico di sale o poco pepe.
5. Se hai tempo, lascia riposare la salsa in frigorifero per 10 minuti prima di servirla, così il gusto diventa più armonioso.

Consistenza

Appena pronta la salsa risulta cremosa, morbida e leggermente fluida. Dopo un breve riposo in frigorifero diventa un po' più compatta e vellutata, ma resta facile da cucchiainare e da distribuire.

Metodo tecnico

Lo yogurt greco dà freschezza e struttura, mentre la maionese rende la salsa più rotonda, più stabile e meno acquosa. Il succo di limone va aggiunto con equilibrio: deve dare vivacità senza smollare troppo la consistenza. L'erba cipollina va tritata fine, così si distribuisce meglio e il risultato resta più piacevole anche al palato.

Segreti e trucchi

- Usa uno yogurt greco bello denso: il risultato sarà più cremoso e più stabile.

- Aggiungi il limone poco per volta, così controlli meglio freschezza e consistenza.
- Se vuoi una salsa più profumata, puoi aumentare leggermente l'erba cipollina.
- Se la vuoi più saporita per hamburger o carne alla piastra, puoi aggiungere mezzo cucchiaino di senape delicata.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** circa 5,5 g
- **Proteine:** circa 7,2 g
- **Grassi:** circa 39,5 g

Per 1 porzione da circa 42 g

- **Carboidrati:** circa 1,4 g
- **Proteine:** circa 1,8 g
- **Grassi:** circa 9,9 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