

Sugo al gorgonzola chetogenico

- 100 g di gorgonzola dolce
- 80 g di panna fresca
- 10 g di burro
- 15 g di Parmigiano grattugiato
- pepe q.b.

Tempo di preparazione: 3 minuti

Tempo di cottura: 7 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Difficoltà: facilissima

Peso finale stimato: circa 170 g

Procedimento

1. Metti il burro in un pentolino piccolo e fallo sciogliere.
2. Aggiungi la panna e mescola.
3. Unisci il gorgonzola a pezzetti.
4. Lascia sciogliere a fuoco basso mescolando spesso.
5. Aggiungi il Parmigiano e continua a mescolare.
6. Regola con poco pepe e spegni quando il sugo è liscio e cremoso.

Consistenza

Deve essere cremoso, denso al punto giusto e ben fuso.

Metodo tecnico

Il fuoco deve restare basso per permettere al formaggio di sciogliersi senza separarsi. La panna aiuta a dare equilibrio e morbidezza.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per **1 giorno**.

Va riscaldato molto delicatamente.

Segreti e trucchi

Non aggiungere sale subito: il gorgonzola è già saporito.

Se vuoi un gusto meno forte, aumenta leggermente la panna.

È ottimo su piatti neutri che lo lasciano parlare.

Mescola spesso mentre cuoce, così resta liscio e non si separa.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa 170 g

- **Carboidrati:** 5 g
- **Proteine:** 19 g
- **Grassi:** 56 g

Per 30 g

- **Carboidrati:** 0,9 g
- **Proteine:** 3,4 g
- **Grassi:** 9,9 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