

Maionese alla senape chetogenica

Una maionese cremosa e più decisa, perfetta per accompagnare carne, hamburger, uova, arrosti freddi, polpette e verdure. La senape le dà carattere senza coprire tutto il resto.

Ingredienti

- 1 uovo intero a temperatura ambiente
- 180 ml di olio di semi delicato oppure olio di avocado
- 8 g di succo di limone filtrato
- 8 g di senape senza zuccheri aggiunti
- 2 g di sale fino

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 209 g

Procedimento

1. Metti nel bicchiere del frullatore a immersione l'uovo, 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 alcuni secondi.
4. Quando la maionese inizia a formarsi, solleva lentamente il frullatore fino a ottenere una crema densa e uniforme.
5. Assaggia e regola, se serve, con un pizzico di sale.

Consistenza

La consistenza deve essere soda, liscia e ben emulsionata. Il gusto finale è più pieno e leggermente pungente, ma sempre equilibrato.

Metodo tecnico

La senape aiuta anche la stabilità dell'emulsione, ma è importante non esagerare con la quantità, altrimenti il sapore diventa troppo dominante. Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente.

Conservazione

Conserva in frigorifero, in un barattolo ben chiuso, per **massimo 2 giorni**. Non congelare.

Segreti e trucchi

- È perfetta con hamburger, polpette, pollo freddo e roast beef.
- Se vuoi un gusto più delicato, riduci la senape a 5 g.
- Se la vuoi più fresca, aggiungi 1 cucchiaino di scorza di limone finissima.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** 1,9 g
- **Proteine:** 6,6 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