

Maionese chetogenica veloce

- 1 tuorlo
- 80 ml olio di semi delicato
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di aceto delicato oppure altro succo di limone
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di senape delicata facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Tempo di cottura: nessuna
- Tempo totale: 5 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 4
- Peso finale stimato: circa 95 g

Procedimento

1. Metti il tuorlo in un contenitore stretto e alto oppure in una ciotolina.
2. Aggiungi il sale, il succo di limone e, se la usi, la senape.
3. Versa l'olio a filo molto lentamente mentre inizi a frullare con il minipimer oppure mentre lavori con una piccola frusta.
4. Continua fino a ottenere una consistenza densa, liscia e cremosa.
5. Assaggia e regola, se serve, con poche gocce di limone oppure un pizzico di sale in più.
6. Trasferisci la maionese in un vasetto pulito e conservala in frigorifero.

Consistenza

Prima di montarla il composto è liquido e separato.

Quando la maionese è pronta diventa densa, cremosa, liscia e ben emulsionata.

Metodo tecnico

Il tuorlo è la base che permette di emulsionare liquidi che da soli non si legherebbero. Per questo è una delle soluzioni più intelligenti quando ne avanza uno: non è un'aggiunta casuale, ma l'elemento che fa funzionare davvero la ricetta.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 1–2 giorni in un vasetto chiuso.

Non va congelata.

Va tenuta sempre ben fredda.

Segreti e trucchi

- Usa un olio delicato, non extravergine di oliva, per evitare un gusto amaro.
- Se vuoi una consistenza più soda, aggiungi l'olio molto lentamente.
- Se preferisci una maionese più delicata, aggiungi poche gocce d'acqua alla fine e mescola bene.
- Ottima con carne, pesce, uova e verdure.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 720 kcal
- Carboidrati: circa 0,5 g
- Proteine: circa 2,5 g
- Grassi: circa 79 g
- Peso finale della ricetta: circa 95 g

Per 1 porzione (4 porzioni totali)

- Calorie: circa 180 kcal
- Carboidrati: circa 0,1 g
- Proteine: circa 0,6 g
- Grassi: circa 19,7 g
- Peso della singola porzione: circa 24 g

- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica.