

Vinaigrette chetogenica classica alla senape

- 80 g olio extravergine di oliva
- 20 g aceto di mele
- 10 g senape senza zuccheri aggiunti
- 2 g sale fino
- 0,5 g pepe nero

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 5 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** circa 6
- **Peso finale stimato:** circa 112 g

Procedimento

1. Versa in una ciotolina l'aceto di mele, la senape, il sale e il pepe.
2. Mescola bene con una forchetta o una piccola frusta fino a ottenere una base uniforme.
3. Aggiungi l'olio extravergine a filo, continuando a mescolare.
4. Emulsiona per qualche secondo fino a ottenere una salsa fluida e leggermente legata.
5. Usa subito oppure conserva in frigorifero.

Consistenza

La consistenza deve essere fluida, liscia e leggermente emulsionata. Non deve diventare densa come una maionese, ma restare versabile.

Metodo tecnico

La senape aiuta a legare meglio la parte grassa e quella acida. Se la salsa riposa e tende a separarsi, è normalissimo: basta mescolarla o agitarla di nuovo prima dell'uso.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per **3-4 giorni** in un vasetto di vetro ben chiuso.

Prima di usarla va sempre agitata o mescolata.

Non adatta al congelamento.

Segreti e trucchi

- Usa un olio buono ma non troppo aggressivo.
- Se vuoi una vinaigrette più delicata, riduci leggermente l'aceto.
- Se la preferisci più decisa, aumenta di poco la senape.

- È ottima anche su zucchine grigliate o insalate con tonno e uova.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** 1,5 g
- **Proteine:** 0,8 g
- **Grassi:** 81 g

Per 1 porzione (circa 1 cucchiaio abbondante su 6)

- **Carboidrati:** 0,3 g
- **Proteine:** 0,1 g
- **Grassi:** 13,5 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