

Maionese più soda e corposa per farciture e antipasti

Una maionese più compatta e sostenuta, pensata per farcire uova, panini, tramezzini keto, rotolini e antipasti. Tiene meglio la forma e risulta più ricca al palato.

Ingredienti

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

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 6 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 6 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 9
- **Peso finale stimato:** circa 236 g

Procedimento

1. Metti nel bicchiere del frullatore l'uovo intero, il tuorlo, il succo di limone, la senape e il sale.
2. Versa sopra l'olio.
3. Frulla partendo dal fondo senza muovere il frullatore nei primi secondi.
4. Quando la maionese inizia a salire, solleva lentamente il frullatore fino a incorporare tutto l'olio.
5. Continua fino a ottenere una crema molto soda, liscia e ben montata.
6. Assaggia e regola il sale se necessario.

Consistenza

La consistenza finale deve essere più densa, più ferma e più strutturata rispetto alla maionese classica. È ideale quando serve una maionese che resti ben presente nella farcitura.

Metodo tecnico

Il tuorlo extra aiuta a dare maggiore struttura e cremosità. Anche la quantità di olio leggermente più alta rende questa versione più stabile e più corposa.

Conservazione

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

Segreti e trucchi

- È perfetta per uova ripiene, panini salati, rotolini di affettato e antipasti.
- Se la vuoi ancora più soda, lasciala riposare 30 minuti in frigorifero prima di usarla.
- Sta molto bene anche con tonno o parmigiano come base per creme farcite.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** 1,7 g
- **Proteine:** 9,4 g
- **Grassi:** 221 g

Per 1 porzione (circa 26 g)

- **Carboidrati:** 0,2 g
- **Proteine:** 1 g
- **Grassi:** 24,6 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