

Sugo panna e parmigiano chetogenico

- 150 g di panna fresca
- 35 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 15 g di burro
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe
- facoltativo: un pizzico di noce moscata

Tempo di preparazione: 3 minuti

Tempo di cottura: 7 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Difficoltà: facilissima

Peso finale stimato: circa 180 g

Procedimento

1. Metti il burro in un pentolino o in una padella piccola.
2. Lascialo sciogliere a fuoco basso.
3. Aggiungi la panna e mescola.
4. Unisci il sale, il pepe e, se vuoi, un pizzico di noce moscata.
5. Lascia scaldare per 2–3 minuti senza far bollire forte.
6. Aggiungi il Parmigiano poco alla volta, mescolando continuamente.
7. Continua a mescolare finché il sugo diventa liscio e cremoso.

Consistenza

Deve essere morbido, vellutato e avvolgente.

Metodo tecnico

Il Parmigiano va aggiunto poco alla volta per evitare grumi. Il fuoco deve restare basso per mantenere la crema liscia.

Conservazione

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

Va poi riscaldato dolcemente.

Segreti e trucchi

Non far bollire troppo la panna.

Se vuoi una consistenza più fluida, aggiungi un cucchiaino di panna in più.

È molto buono con gnocchi keto e verdure gratinate.

La noce moscata va usata con misura, solo per arrotondare il sapore.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **180 g**

- **Carboidrati:** 6 g
- **Proteine:** 12 g
- **Grassi:** 62 g

Per 30 g

- **Carboidrati:** 1 g
- **Proteine:** 2 g
- **Grassi:** 10,3 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