

Salsa verde chetogenica

- 80 g di prezzemolo fresco ben asciutto
- 35 g di maionese chetogenica
- 25 g di olio extravergine di oliva
- 15 g di capperi dissalati e ben asciugati
- 20 g di cetriolini sottaceto sgocciolati
- 2 filetti di acciuga sott'olio
- 10 g di succo di limone oppure 1 cucchiaino di aceto di mele
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo totale:** 10 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 6
- **Peso finale stimato:** circa 185 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 31 g

Procedimento

1. Lava il prezzemolo, asciugalo molto bene e tieni soprattutto le foglie più tenere.
2. Metti nel mixer il prezzemolo, i capperi, i cetriolini e le acciughe.
3. Aggiungi la maionese, l'olio extravergine e il succo di limone.
4. Frulla a impulsi fino a ottenere una salsa ben tritata, omogenea ma non completamente liquida.
5. Assaggia e regola di pepe. Di solito non serve sale, perché capperi e acciughe sono già saporiti.
6. Se la vuoi leggermente più morbida, aggiungi un cucchiaino di olio o pochissima acqua fredda e mescola.

Consistenza

La salsa verde deve risultare cremosa ma non liscia come una crema. La consistenza giusta è morbida, ben amalgamata, con una leggera granulosità che la rende più viva e più piacevole da usare su carne, pesce o uova.

Metodo tecnico

Il prezzemolo deve essere ben asciutto, altrimenti la salsa perde struttura e tende ad acquarsi. I cetriolini vanno sgocciolati bene per non portare troppa umidità. Frullare a impulsi aiuta a mantenere una consistenza più corretta: se frulli troppo a lungo, il composto rischia di diventare troppo fine e meno gradevole.

Conservazione

Conserva la salsa verde chetogenica in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **2 giorni**. Prima di usarla, mescolala brevemente. **Non è adatta al congelamento.**

Segreti e trucchi

- Non aggiungere sale subito: assaggia prima, perché capperi e acciughe fanno già molto.
- Se vuoi una salsa più delicata, riduci leggermente le acciughe.
- Se la preferisci più fresca, usa il limone. Se la vuoi più rotonda, meglio l'aceto di mele.
- Per una consistenza migliore, frulla poco e a scatti.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa **468 kcal**
- **Carboidrati:** circa **5,9 g**
- **Proteine:** circa **8,6 g**
- **Grassi:** circa **47,0 g**

Per 1 porzione da circa 31 g

- **Calorie:** circa **78 kcal**
 - **Carboidrati:** circa **1,0 g**
 - **Proteine:** circa **1,4 g**
 - **Grassi:** circa **7,8 g**
 -
 - Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.
- Keto Amica**