

Mousse salata al formaggio chetogenica

Una mousse salata al formaggio chetogenica cremosa, delicata e facile da preparare, perfetta per farcire focaccine, piccoli antipasti, crackers o panini salati. Ha una consistenza morbida ma sostenuta, quindi si spalma bene e, se serve, si può usare anche per piccoli ciuffi da buffet.

Ingredienti

- 120 g di formaggio spalmabile neutro tipo Philadelphia
- 60 g di ricotta ben scolata
- 20 g di grana o parmigiano grattugiato finemente
- 20 g di panna fresca ben fredda
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- pepe nero q.b.
- 1 pizzico molto piccolo di noce moscata facoltativo

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di riposo:** 15 minuti facoltativi
- **Tempo totale:** 10-25 minuti
- **Difficoltà:** molto facile
- **Porzioni:** circa 10 porzioni da antipasto
- **Peso finale stimato:** circa 220 g
- **Uso consigliato:** per focaccine da buffet, crackers, piccoli antipasti e panini salati

Procedimento

1. Metti in una ciotola il formaggio spalmabile e la ricotta ben scolata.
2. Aggiungi il grana grattugiato finemente e mescola bene fino a ottenere una base liscia.
3. Versa la panna ben fredda e lavora il composto con fruste elettriche per pochi secondi, oppure con una spatola energicamente, finché la crema diventa più soffice e leggermente montata.
4. Aggiungi l'erba cipollina, una macinata di pepe e, se ti piace, un pizzico molto piccolo di noce moscata.
5. Mescola ancora brevemente per distribuire bene i sapori.
6. Lascia riposare in frigorifero per 15 minuti prima di usarla, così prende più struttura.

Consistenza

Appena pronta la mousse risulta morbida, cremosa e leggermente ariosa.

Dopo il riposo in frigorifero diventa più compatta e stabile, ma resta facile da spalmare e piacevole anche da distribuire a piccoli ciuffi.

Metodo tecnico

Il formaggio spalmabile dà struttura, la ricotta alleggerisce il gusto e la panna rende la mousse più soffice. Il grana o parmigiano serve a dare più sapore e un tono più deciso, ma va usato in quantità

moderata per non rendere la crema troppo intensa o troppo compatta. La chiave è partire da una ricotta ben scolata e lavorare il composto solo il necessario: deve diventare più soffice, non liquido.

Conservazione

Conserva la mousse salata al formaggio in frigorifero, in un contenitore chiuso, per **massimo 2 giorni**.

Non è consigliato congelarla, perché dopo lo scongelamento può perdere struttura e separarsi.

Prima di servirla di nuovo, mescolala delicatamente con un cucchiaino.

Segreti e trucchi

- Usa una **ricotta ben scolata**, altrimenti la mousse resta troppo morbida.
- Il formaggio grattugiato deve essere **fine**, non grossolano, così si amalgama meglio.
- Se la vuoi più soda per il buffet, riduci la panna a **10 g**.
- Se la vuoi più delicata, puoi diminuire leggermente il grana.
- Per una versione più elegante da antipasto, mettila in una sac à poche e forma piccoli ciuffi sulla focaccia o sui crackers.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: **9 g**

Proteine: **18 g**

- Grassi: **48 g**

Per 1 porzione (circa 1/10 della ricetta)

- Carboidrati: **0,9 g**
- Proteine: **1,8 g**
- Grassi: **4,8 g**

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.