

Crema al salmone affumicato

Una crema di salmone chetogenica semplice, veloce e molto versatile, perfetta da spalmare su focaccine, panini salati, crackers o piccoli antipasti. Ha una consistenza morbida, cremosa e ben spalmabile, con un sapore delicato ma deciso al punto giusto.

Ingredienti

- 100 g di formaggio spalmabile neutro tipo Philadelphia
- 80 g di salmone affumicato
- 30 g di ricotta ben scolata
- 5 g di succo di limone
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- pepe nero q.b.

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 215 g
- **Uso consigliato:** per farcire focaccine, pizzette da buffet, crackers o rotolini salati

Procedimento

1. Taglia il salmone affumicato a pezzetti piccoli.
2. Metti nel mixer il formaggio spalmabile, la ricotta ben scolata, il salmone e il succo di limone.
3. Frulla per pochi secondi, fino a ottenere una crema omogenea.
4. Aggiungi l'erba cipollina e una leggera macinata di pepe nero.
5. Mescola ancora brevemente oppure incorpora a mano, in base alla consistenza che preferisci.
6. Assaggia e, se serve, regola il limone o il pepe.
7. Lascia riposare 15 minuti in frigorifero prima dell'uso, così il sapore si assesta meglio e la crema diventa ancora più compatta.

Consistenza

Appena frullata la crema risulta morbida, liscia e facilmente spalmabile. Dopo il riposo in frigorifero diventa leggermente più sostenuta, ma resta cremosa e facile da distribuire anche su piccoli bocconi da antipasto.

Metodo tecnico

Il formaggio spalmabile dà struttura e cremosità, mentre la ricotta alleggerisce il sapore e rende la crema meno pesante in bocca. Il salmone affumicato va frullato insieme al resto solo per il tempo

necessario: se frulli troppo a lungo, la crema può diventare troppo compatta e perdere un po' della sua piacevole texture. Il limone serve a dare freschezza e a bilanciare la parte grassa, senza coprire il gusto del salmone.

Conservazione

Conserva la crema di salmone in frigorifero, in un contenitore chiuso, per **massimo 2 giorni**. Non è la preparazione migliore da congelare, perché dopo lo scongelamento può separarsi e perdere la consistenza cremosa. Prima di servirla di nuovo, mescolala bene con un cucchiaino.

Segreti e trucchi

- Usa una **ricotta ben scolata**, altrimenti la crema può risultare troppo morbida.
- Se la vuoi più soda per farcire pizzette o focaccine da buffet, riduci la ricotta a **20 g**.
- Se la vuoi più delicata, aumenta leggermente il formaggio spalmabile.
- Non aggiungere sale subito: il salmone affumicato è già sapido.
- Per una versione ancora più elegante da antipasto, puoi metterla in una sac à poche e distribuirla a piccoli ciuffi.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: **7 g**
- Proteine: **29 g**
- Grassi: **32 g**

Per 1 porzione (circa 1/10 della ricetta)

- Carboidrati: **0,7 g**
- Proteine: **2,9 g**
- Grassi: **3,2 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.