

Salsa ai funghi chetogenica

Ingredienti

- 220 g di funghi champignon
- 20 g di burro
- 80 g di panna da cucina senza zuccheri aggiunti
- 20 g di parmigiano o grana grattugiato
- 1 pizzico di aglio in polvere
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- timo secco o fresco q.b., facoltativo

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 10 minuti
- **Tempo totale:** 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 4
- **Peso finale stimato:** circa 280 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 70 g

Procedimento

1. Pulisci i funghi e tagliali a fettine sottili.
2. Sciogli il burro in una padella e aggiungi i funghi.
3. Cuocili a fiamma media per alcuni minuti, finché perdono parte della loro acqua e iniziano ad ammorbidirsi.
4. Aggiungi un pizzico di aglio in polvere, poco sale, pepe e, se ti piace, un pizzico di timo.
5. Versa la panna e mescola bene.
6. Lascia cuocere ancora 2-3 minuti, poi aggiungi il parmigiano grattugiato.
7. Mescola finché la salsa diventa più cremosa e ben amalgamata.
8. Servila calda.

Consistenza

La salsa ai funghi deve risultare cremosa e morbida, con i funghi ancora ben percepibili. Non deve essere troppo liquida, ma nemmeno troppo asciutta: deve restare avvolgente e facile da distribuire sul piatto.

Metodo tecnico

I funghi devono cuocere prima da soli con il burro, così perdono parte dell'acqua e concentrano meglio il sapore. Se aggiungi subito la panna, rischi una salsa più annacquata. Il formaggio va messo solo alla fine, per aiutare ad addensare e rendere il risultato più rotondo e più pieno.

Conservazione

Conserva la salsa ai funghi chetogenica in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **2 giorni**. Scaldala delicatamente prima di usarla, aggiungendo se serve un cucchiaino di panna o acqua per ridarle morbidezza. **Non è consigliata per il congelamento.**

Segreti e trucchi

- Non salare troppo all'inizio, perché i funghi si riducono in cottura.
- Se vuoi una salsa più liscia, puoi frullarne una piccola parte e poi unirla di nuovo al resto.
- Se la preferisci più intensa, aumenta leggermente il parmigiano.
- Se i funghi rilasciano molta acqua, alza un attimo la fiamma e falla evaporare prima di aggiungere la panna.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 550 kcal
- **Carboidrati:** circa 10,3 g
- **Proteine:** circa 16,0 g
- **Grassi:** circa 51,5 g

Per 1 porzione da circa 70 g

- **Calorie:** circa 138 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,6 g
- **Proteine:** circa 4,0 g
- **Grassi:** circa 12,9 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