

Maionese all'aglio chetogenica

Una maionese decisa, cremosa e piena di sapore, ideale per carne, verdure arrosto, polpette, hamburger e antipasti salati. Ha una scia di gusto più intensa e resta molto appagante.

Ingredienti

- 1 uovo intero a temperatura ambiente
- 180 ml di olio di semi delicato oppure olio di avocado
- 8 g di succo di limone filtrato
- 3 g di senape senza zuccheri aggiunti
- 2 g di sale fino
- 1 piccolo spicchio d'aglio privato dell'anima, circa 2 g

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 5 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 8
- **Peso finale stimato:** circa 208 g

Procedimento

1. Taglia l'aglio a pezzetti molto piccoli.
2. Metti nel bicchiere del frullatore l'uovo, il succo di limone, la senape, il sale e l'aglio.
3. Versa sopra l'olio.
4. Appoggia il frullatore sul fondo e frulla senza muoverlo per i primi secondi.
5. Quando la maionese inizia a formarsi, solleva lentamente il frullatore fino a incorporare tutto l'olio.
6. Continua fino a ottenere una crema densa, liscia e ben montata.
7. Assaggia e regola il sale se necessario.

Consistenza

La maionese deve risultare soda, cremosa e ben emulsionata. L'aglio deve sentirsi chiaramente, ma senza coprire del tutto il resto. Se vuoi un gusto più delicato, usa mezzo spicchio piccolo invece di uno intero.

Metodo tecnico

Per una consistenza liscia è importante usare un aglio piccolo e ben pulito, senza la parte interna centrale, che spesso risulta più pesante e aggressiva. Se preferisci una maionese ancora più fine, puoi grattugiare l'aglio molto finemente prima di aggiungerlo.

Conservazione

Si conserva in frigorifero, in un barattolo ben chiuso, per **2 giorni**.
Non va congelata.

Segreti e trucchi

- Se la vuoi più delicata, fai prima insaporire l'olio con l'aglio per pochi minuti e poi filtralo.
- È ottima con carne, polpette, zucchine, melanzane grigliate o uova ripiene.
- Un pizzico piccolissimo di prezzemolo tritato può renderla ancora più profumata.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** 2,2 g
- **Proteine:** 6,6 g
- **Grassi:** 181 g

Per 1 porzione (circa 26 g)

- **Carboidrati:** 0,3 g
- **Proteine:** 0,8 g
- **Grassi:** 22,6 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