

Maionese all'erba cipollina con 2 tuorli avanzati

Ingredienti

- 2 tuorli
- 140 ml olio di semi delicato
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di aceto delicato
- 6 g erba cipollina fresca tritata finemente
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di senape delicata facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Tempo di cottura: nessuna
- Tempo totale: 5 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 6
- Peso finale stimato: circa 175 g

Procedimento

1. Metti i 2 tuorli in un contenitore stretto e alto oppure in una ciotola.
2. Aggiungi il sale, il succo di limone, l'aceto e, se la usi, la senape.
3. Inizia a frullare con il minipimer oppure lavora con una piccola frusta.
4. Versa l'olio a filo molto lentamente, continuando sempre a montare.
5. Quando la maionese inizia a prendere corpo, continua fino a ottenere una consistenza densa, liscia e stabile.
6. Aggiungi l'erba cipollina tritata finemente e mescola con un cucchiaino.
7. Assaggia e regola, se serve, con un pizzico di sale oppure qualche goccia di limone in più.
8. Trasferisci la maionese in un vasetto pulito e conservala in frigorifero.

Consistenza

Prima di montarla il composto è liquido e separato.

Quando la maionese è pronta diventa cremosa, soda, liscia e ben emulsionata, con una consistenza ricca ma ancora delicata.

Metodo tecnico

I 2 tuorli rendono la maionese più stabile e più corposa rispetto alla versione con un solo tuorlo. L'erba cipollina va aggiunta alla fine, così il sapore resta più fresco e il colore rimane pulito senza rovinare l'emulsione.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 1–2 giorni, in un vasetto ben chiuso.

Non va congelata.

Va tenuta sempre ben fredda.

Segreti e trucchi

- Non usare olio extravergine di oliva: renderebbe la maionese amara.
- L'olio va aggiunto lentamente, soprattutto all'inizio.
- L'erba cipollina va tritata molto fine, così si distribuisce meglio e la salsa resta più elegante.
- Se la vuoi più fresca, aggiungi qualche goccia di limone alla fine.
- È ottima con uova, pesce, salmone, zucchine e verdure lesse.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1.270 kcal
- Carboidrati: circa 1,5 g
- Proteine: circa 5,5 g
- Grassi: circa 138 g
- Peso finale della ricetta: circa 175 g

Per 1 porzione (6 porzioni totali)

- Calorie: circa 212 kcal
- Carboidrati: circa 0,2 g
- Proteine: circa 0,9 g
- Grassi: circa 23 g
- Peso della singola porzione: circa 29 g

- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica.