

# Sugo ai funghi chetogenico

- 250 g di funghi champignon
- 20 g di burro
- 15 g di olio extravergine d'oliva
- 1 piccolo spicchio di aglio
- 60 g di panna fresca
- 20 g di Parmigiano grattugiato
- prezzemolo q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 15 minuti

**Tempo totale:** 25 minuti

**Difficoltà:** facile

**Peso finale stimato:** circa 300 g

## Procedimento

1. Pulisci i funghi e affettali sottilmente.
2. In una padella scalda burro e olio.
3. Aggiungi l'aglio e fallo profumare per 1 minuto.
4. Unisci i funghi e cuoci a fiamma media finché perdono la loro acqua.
5. Regola di sale e pepe.
6. Quando i funghi sono ben cotti, aggiungi la panna.
7. Mescola e lascia addensare per 2–3 minuti.
8. Spegni il fuoco, aggiungi il Parmigiano e il prezzemolo tritato.
9. Mescola e servi.

## Consistenza

Deve essere morbido, cremoso e ben legato, con i funghi ancora riconoscibili.

## Metodo tecnico

I funghi devono prima perdere bene la loro acqua. Solo dopo va aggiunta la panna. Se la metti troppo presto, il sugo resta più acquoso e meno saporito.

## Conservazione

**Si conserva in frigorifero per 2 giorni.**

**Meglio non congelarlo se contiene panna.**

## Segreti e trucchi

Non affollare troppo la padella.

Lascia cuocere bene i funghi prima di aggiungere la panna.

Il Parmigiano finale aiuta a legare e dare profondità.

Se vuoi un gusto più intenso, puoi usare una parte di funghi più saporiti insieme agli champignon.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Per l'intera ricetta

**Peso finale stimato:** circa 300 g

- **Carboidrati:** 12 g
- **Proteine:** 13 g
- **Grassi:** 45 g

### Per 100 g

- **Carboidrati:** 4 g
- **Proteine:** 4,3 g
- **Grassi:** 15 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](https://ketosenzarinunce.com)

***Keto Amica***