

Maionese allo yogurt chetogenica

Una versione più fresca, morbida e leggera al gusto, perfetta per insalate, verdure, pollo, pesce e antipasti freddi. Resta cremosa ma meno intensa della maionese classica.

Ingredienti

- 1 uovo intero a temperatura ambiente
- 140 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
- 50 g di yogurt greco intero bianco

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 6 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 6 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 8
- **Peso finale stimato:** circa 216 g

Procedimento

1. Metti nel bicchiere del frullatore l'uovo, il succo di limone, la senape e il sale.
2. Versa sopra l'olio.
3. Frulla partendo dal fondo senza muovere il frullatore nei primi secondi.
4. Quando la maionese inizia a montare, solleva lentamente il frullatore fino a ottenere una crema liscia.
5. Aggiungi lo yogurt greco.
6. Mescola delicatamente con un cucchiaino oppure frulla per pochissimi secondi a bassa velocità.
7. Assaggia e regola il sale, se necessario.

Consistenza

La consistenza finale deve essere cremosa, morbida e leggermente più leggera rispetto alla maionese classica. Deve restare vellutata, senza diventare liquida.

Metodo tecnico

Lo yogurt va aggiunto solo alla fine, quando la maionese è già montata. In questo modo la base resta stabile. Lo yogurt deve essere denso e non acquoso.

Conservazione

Conserva in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **massimo 2 giorni**.
Non congelare.

Segreti e trucchi

- È ottima con cetrioli, insalate, pollo lesso, salmone freddo e uova sode.
- Puoi aggiungere erba cipollina o aneto per renderla ancora più profumata.
- Se vuoi una salsa più soda, riduci lo yogurt a 35 g.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** 3,6 g
- **Proteine:** 9,2 g
- **Grassi:** 142 g

Per 1 porzione (circa 27 g)

- **Carboidrati:** 0,5 g
- **Proteine:** 1,2 g
- **Grassi:** 17,8 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