

Salsa yogurt chetogenica:

- 170 g di yogurt greco intero bianco non zuccherato
- 20 g di olio extravergine di oliva dal gusto delicato
- 10 g di succo di limone
- 5 g di senape
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata finemente
- 1 pizzico di aglio in polvere
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** nessuno
- **Tempo totale:** 5 minuti
- **Difficoltà:** molto facile
- **Porzioni:** 4
- **Peso finale stimato:** circa 205 g
- **Formato consigliato:** ciotolina o barattolino con coperchio

Procedimento

1. Versa lo yogurt greco in una ciotola.
2. Aggiungi la senape e il succo di limone.
3. Unisci l'olio a filo, mescolando con un cucchiaino o una piccola frusta a mano.
4. Aggiungi l'erba cipollina, l'aglio in polvere, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
5. Mescola bene fino a ottenere una salsa liscia e uniforme.
6. Assaggia e regola, se serve, con ancora un pizzico di sale oppure qualche goccia di limone.
7. Lasciala riposare in frigorifero per 10-15 minuti prima di servirla, così il sapore si amalgama meglio.

Consistenza

Appena pronta la salsa risulta cremosa, liscia e morbida.

Dopo un breve riposo in frigorifero diventa leggermente più compatta, ma resta sempre facile da versare o distribuire con il cucchiaino.

Metodo tecnico

Lo yogurt greco dà struttura e freschezza, mentre l'olio ammorbidisce il gusto e rende la salsa più rotonda.

La piccola quantità di senape aiuta a legare meglio gli ingredienti e dà più equilibrio senza coprire il sapore.

Il riposo finale in frigorifero è utile perché rende la consistenza più stabile e fa sentire meno separate le note acide e quelle aromatiche.

Conservazione

Conserva la salsa yogurt chetogenica in un contenitore chiuso, in frigorifero, per **2 giorni**. Mescolala bene prima di usarla di nuovo, perché può rilasciare un po' di liquido naturale. **Non è adatta al congelamento.**

Segreti e trucchi

- Usa uno **yogurt greco intero abbastanza denso**, non uno yogurt troppo liquido, altrimenti la salsa viene molle e poco cremosa.
- Se la vuoi più compatta, puoi lasciarla 20 minuti in frigorifero prima di servirla.
- Se la vuoi più delicata, riduci leggermente il limone.
- Se la vuoi più saporita per carne o hamburger, aumenta di poco la senape oppure aggiungi un pizzico extra di paprika dolce

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** circa 8 g
- **Proteine:** circa 16 g
- **Grassi:** circa 30 g

Per 1 porzione (circa 50 g)

- **Carboidrati:** circa 2 g
- **Proteine:** circa 4 g
- **Grassi:** circa 7,5 g