

Crema di formaggio spalmabile alle erbe

La **crema di formaggio spalmabile alle erbe** è una preparazione semplice, fresca e profumata, perfetta da usare come salsa fredda, crema da farcitura o accompagnamento veloce.

Sta bene con verdure crude, cracker chetogenici, piadine, focaccine, uova sode, salmone, pollo freddo o piccoli antipasti salati.

Ingredienti

- 150 g formaggio spalmabile
- 20 g panna fresca liquida
- 10 g olio extravergine d'oliva
- 5 g succo di limone
- 1 cucchiaio di erba cipollina tritata
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di basilico tritato, facoltativo
- 1 pizzico di sale
- pepe nero q.b.
- 1 pizzico piccolo di aglio in polvere, facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Cottura: no
- Riposo: 10 minuti in frigorifero, facoltativo
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 185 g
- Peso per porzione: circa 46 g

Procedimento

1. Metti il formaggio spalmabile in una ciotola e lavoralo con un cucchiaio fino a renderlo morbido e cremoso.
2. Aggiungi la panna fresca, l'olio extravergine d'oliva e il succo di limone.
3. Mescola bene fino a ottenere una crema liscia e uniforme.
4. Aggiungi erba cipollina, prezzemolo, basilico se lo usi, sale, pepe e un pizzico piccolo di aglio in polvere.
5. Mescola ancora, assaggia e regola il sale solo se necessario.
6. Lascia riposare la crema in frigorifero per circa 10 minuti prima di servirla: le erbe profumano meglio e la crema diventa più equilibrata.

Consistenza

La crema deve risultare liscia, morbida e facilmente spalmabile.

Se la vuoi più compatta, riduci la panna a 10 g.

Se la vuoi più morbida, aggiungi 1 cucchiaino di panna alla volta fino alla consistenza desiderata.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2 giorni, chiusa in un contenitore ermetico.

Non consiglio di congelarla, perché il formaggio spalmabile dopo lo scongelamento può separarsi e perdere cremosità.

Segreti e trucchi

Per un gusto più fresco, aggiungi poca scorza di limone grattugiata.

Per una crema più elegante, trita le erbe molto finemente.

Per una versione più saporita, puoi aggiungere una punta di senape delicata oppure qualche oliva verde tritata.

È ottima anche come base per farcire rotolini di salmone, piadine chetogeniche o piccoli panini salati.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta, circa 185 g

- Calorie: circa 475 kcal
- Carboidrati totali: circa 5 g
- Proteine: circa 10 g
- Grassi: circa 47 g

Per 1 porzione da circa 46 g

- Calorie: circa 119 kcal
- Carboidrati totali: circa 1,2 g
- Proteine: circa 2,5 g
- Grassi: circa 11,8 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.