

Maionese al parmigiano chetogenica

Una maionese più ricca, saporita e avvolgente, perfetta per accompagnare verdure, pollo, hamburger, uova ripiene e antipasti salati. Il parmigiano la rende più intensa e molto appagante.

☐ Ingredienti

- 1 uovo intero a temperatura ambiente
- 170 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
- 20 g di parmigiano grattugiato finissimo

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 220 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 per alcuni secondi.
4. Quando la maionese inizia a montare, solleva lentamente il frullatore fino a ottenere una crema soda.
5. Aggiungi il parmigiano grattugiato finissimo.
6. Mescola bene con un cucchiaino fino a incorporarlo in modo uniforme.
7. Assaggia e regola il sale solo se serve.

Consistenza

La consistenza deve essere cremosa, compatta e leggermente più corposa della maionese classica. Il parmigiano la rende più piena e leggermente più densa.

Metodo tecnico

Il parmigiano deve essere grattugiato molto finemente, quasi impalpabile, così si amalgama meglio senza lasciare granulosità. Va aggiunto solo dopo che la maionese è già montata.

Conservazione

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

Segreti e trucchi

- È perfetta con zucchine grigliate, pollo, uova ripiene e mini panini salati.
- Se vuoi una nota più elegante, aggiungi pochissima scorza di limone.
- Non salare troppo all'inizio: il parmigiano dà già sapidità.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** 2,4 g
- **Proteine:** 13,6 g
- **Grassi:** 174 g

Per 1 porzione (circa 27 g)

- **Carboidrati:** 0,3 g
- **Proteine:** 1,7 g
- **Grassi:** 21,8 g