

Salsa al pepe verde chetogenica.

- 120 g di panna fresca liquida non zuccherata
- 40 g di formaggio spalmabile neutro
- 15 g di burro
- 15 g di pepe verde in salamoia ben sgocciolato
- 30 g di brodo di carne filtrato
oppure acqua calda, se preferisci
- 5 g di senape delicata senza zucchero, facoltativa
- sale fino q.b., solo se serve

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 5 minuti
- **Tempo totale:** 10 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 5
- **Peso finale stimato:** circa 220 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 44 g

Procedimento

1. Scola bene il pepe verde in salamoia e tamponalo leggermente con carta da cucina.
2. Metti il burro in un pentolino piccolo o in una padella antiaderente e fallo sciogliere a fuoco basso.
3. Aggiungi la panna e il formaggio spalmabile.
4. Mescola con calma fino a ottenere una base liscia e uniforme.
5. Unisci il pepe verde e il brodo filtrato.
6. Se ti piace un gusto leggermente più rotondo, aggiungi anche la senape.
7. Lascia cuocere per 2-3 minuti a fuoco dolce, mescolando spesso, finché la salsa si addensa leggermente.
8. Assaggia e aggiungi sale solo se necessario.
9. Servila subito ben calda.

Consistenza

La salsa al pepe verde deve risultare cremosa, liscia e avvolgente, con i grani di pepe ancora ben presenti. Deve scendere bene dal cucchiaino, ma senza essere liquida. Raffreddandosi tende ad addensarsi leggermente.

Metodo tecnico

Il segreto di questa salsa è mantenere la cottura dolce. Se la fiamma è troppo alta, la parte grassa può separarsi e la consistenza diventa meno bella. Il formaggio spalmabile aiuta a dare stabilità e cremosità, mentre il brodo serve ad alleggerire un po' la struttura senza renderla acquosa. Il pepe verde va aggiunto verso la fine, così resta ben riconoscibile e non perde troppo il suo profumo.

Conservazione

Conserva la salsa al pepe verde chetogenica in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **2 giorni**. Per usarla di nuovo, scaldala molto delicatamente a fuoco basso, mescolando bene. Se serve, aggiungi un cucchiaino di panna o poco brodo caldo per renderla di nuovo morbida. **Non è consigliata per il congelamento.**

Segreti e trucchi

- Non salare in anticipo: il pepe verde in salamoia e il brodo possono già dare sapore.
- Se vuoi una salsa più delicata, schiaccia solo una parte dei grani e lascia gli altri interi.
- Se la preferisci più intensa, aumenta leggermente il pepe verde, ma senza esagerare.
- Se si addensa troppo, basta poco brodo caldo per riportarla alla consistenza giusta.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa **625 kcal**
- **Carboidrati:** circa **6,4 g**
- **Proteine:** circa **5,3 g**
- **Grassi:** circa **64,0 g**

Per 1 porzione da circa 44 g

- **Calorie:** circa **125 kcal**
- **Carboidrati:** circa **1,3 g**
- **Proteine:** circa **1,1 g**
- **Grassi:** circa **12,8 g**