

Maionese delicata con olio leggero

Una maionese dal gusto più morbido e neutro, perfetta per chi cerca una salsa meno intensa e più versatile. Sta bene con pesce, verdure, pollo, uova e panini delicati.

Ingredienti

- 1 uovo intero a temperatura ambiente
- 180 ml di olio di semi delicato dal gusto molto leggero
- 6 g di succo di limone filtrato
- 2 g di senape senza zuccheri aggiunti
- 2 g di sale fino
- 5 g di acqua naturale a temperatura ambiente

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 5 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 8
- **Peso finale stimato:** circa 211 g

Procedimento

1. Metti nel bicchiere del frullatore l'uovo, il succo di limone, la senape, il sale e l'acqua.
2. Versa sopra l'olio.
3. Appoggia il frullatore sul fondo e frulla senza muoverlo per i primi secondi.
4. Quando la maionese inizia a montare, solleva lentamente il frullatore fino a ottenere una crema liscia e stabile.
5. Assaggia e regola, se serve, con un pizzico di sale.

Consistenza

La consistenza deve essere cremosa, liscia e morbida, con un gusto finale più delicato e meno invadente della maionese classica.

Metodo tecnico

L'acqua aiuta ad alleggerire leggermente la percezione finale senza rovinare l'emulsione. L'olio deve essere molto delicato, altrimenti questa versione perde il suo senso.

Conservazione

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

Segreti e trucchi

- È perfetta per chi non ama i sapori troppo forti.
- Sta molto bene con tonno, pollo, cetrioli, lattuga e uova.
- Puoi usarla come base da aromatizzare dopo con erbe o limone.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** 1,5 g
- **Proteine:** 6,4 g
- **Grassi:** 181 g

Per 1 porzione (circa 26 g)

- **Carboidrati:** 0,2 g
- **Proteine:** 0,8 g
- **Grassi:** 22,6 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