

Crema rustica chetogenica

La **crema rustica chetogenica** è una preparazione saporita, semplice e molto versatile, perfetta quando vuoi qualcosa di più deciso da spalmare, servire come antipasto o usare per accompagnare focaccine, cracker, piadine, verdure, uova o carne fredda.

Ha una consistenza cremosa ma non troppo liscia: resta leggermente “rustica”, con piccoli pezzetti che danno più carattere e fanno subito cucina di casa.

- 120 g formaggio spalmabile
- 40 g ricotta ben scolata
- 30 g olive verdi o nere denocciolate
- 20 g pomodori secchi ben sgocciolati
- 15 g parmigiano grattugiato
- 10 g olio extravergine d’oliva
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico piccolo di aglio in polvere, facoltativo
- sale solo se necessario

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Cottura: no
- Riposo: 15 minuti in frigorifero, consigliato
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 230 g
- Peso per porzione: circa 57 g

Procedimento

1. Trita finemente le olive e i pomodori secchi con un coltello. Non frullarli completamente: devono restare piccoli pezzetti visibili.
2. Metti in una ciotola il formaggio spalmabile e la ricotta ben scolata.
3. Lavora i formaggi con un cucchiaio fino a ottenere una base cremosa.
4. Aggiungi il parmigiano grattugiato, l’olio extravergine d’oliva, il pepe e, se ti piace, un pizzico piccolo di aglio in polvere.
5. Unisci olive, pomodori secchi e prezzemolo tritato.
6. Mescola bene fino a distribuire tutti gli ingredienti nella crema.
7. Assaggia prima di aggiungere sale, perché olive, pomodori secchi e parmigiano sono già saporiti.
8. Lascia riposare in frigorifero per circa 15 minuti prima di servire.

Consistenza

La crema deve risultare morbida, spalmabile e leggermente rustica.

Non deve essere completamente liscia: i piccoli pezzetti di olive e pomodori secchi devono sentirsi, perché sono proprio loro a dare sapore e carattere.

Se la vuoi più compatta, aggiungi 10 g di parmigiano.

Se la vuoi più morbida, aggiungi 1 cucchiaino di olio o panna alla volta.

Conservazione

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

Non consiglio di congelarla, perché la parte cremosa potrebbe separarsi e perdere la sua consistenza.

Segreti e trucchi

Per una crema più profumata, aggiungi poca scorza di limone grattugiata.

Per una versione più intensa, usa olive nere e pomodori secchi sott'olio ben scolati.

Per una versione più delicata, usa olive verdi e riduci i pomodori secchi a 10 g.

È ottima da spalmare su cracker chetogenici, focaccine salate, piadine keto oppure da servire con verdure crude tagliate a bastoncini.

Per l'intera ricetta, circa 230 g

- Calorie: circa 570 kcal
- Carboidrati totali: circa 9 g
- Proteine: circa 18 g
- Grassi: circa 51 g

Per 1 porzione da circa 57 g

- Calorie: circa 143 kcal
- Carboidrati totali: circa 2,2 g
- Proteine: circa 4,5 g
- Grassi: circa 12,8 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.