

Crema salata al parmigiano

La **crema salata al parmigiano** è una preparazione semplice, veloce e molto utile da tenere pronta quando vuoi dare più sapore a carne, verdure, uova, piadine, focacce o piccoli antipasti chetogenici.

È cremosa, saporita e profumata, con quel gusto pieno del parmigiano che rende speciale anche un piatto molto semplice.

Ingredienti

- 100 g formaggio spalmabile
- 40 g parmigiano grattugiato
- 30 g panna fresca liquida
- 10 g olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico piccolo di aglio in polvere, facoltativo
- erba cipollina o prezzemolo tritato, facoltativi

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Cottura: no
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 4
- Peso finale stimato: circa 180 g
- Dose per porzione: circa 45 g

Procedimento

1. Metti in una ciotola il formaggio spalmabile e lavoralo con un cucchiaio fino a renderlo morbido.
2. Aggiungi il parmigiano grattugiato e mescola bene.
3. Versa la panna fresca poco alla volta, continuando a mescolare, fino a ottenere una crema liscia.
4. Aggiungi l'olio extravergine d'oliva, il pepe e, se ti piace, un pizzico piccolo di aglio in polvere.
5. Mescola ancora fino a ottenere una crema uniforme.
6. Lascia riposare la crema in frigorifero per almeno 15 minuti prima di servirla: il sapore diventa più rotondo e la consistenza più compatta.

Consistenza

La crema deve risultare morbida, liscia e spalmabile.

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

Se la vuoi più fluida, aggiungi 1 cucchiaino di panna alla volta.

Conservazione

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

Non consiglio di congelarla, perché dopo lo scongelamento potrebbe separarsi e perdere cremosità.

Segreti e trucchi

Per una crema più elegante, usa parmigiano grattugiato molto fine.

Per una versione più fresca, aggiungi erba cipollina o prezzemolo tritato.

Per una versione più saporita, puoi aggiungere una punta di senape delicata.

È ottima anche come crema da spalmare su cracker chetogenici, focaccine salate o piadine keto.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 520 kcal
- Carboidrati totali: circa 4,5 g
- Proteine: circa 22 g
- Grassi: circa 46 g

Per 1 porzione da circa 45 g

- Calorie: circa 130 kcal
- Carboidrati totali: circa 1,1 g
- Proteine: circa 5,5 g
- Grassi: circa 11,5 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.