

Maionese al parmigiano con 2 tuorli avanzati

Ingredienti

- 2 tuorli
- 140 ml olio di semi delicato
- 25 g parmigiano grattugiato finissimo
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di aceto delicato
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di senape delicata facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Tempo di cottura: nessuna
- Tempo totale: 5 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 6
- Peso finale stimato: circa 200 g

Procedimento

1. Metti i 2 tuorli in un contenitore stretto e alto oppure in una ciotola.
2. Aggiungi il sale, il succo di limone, l'aceto e, se la usi, la senape.
3. Inizia a frullare con il minipimer oppure lavora con una piccola frusta.
4. Versa l'olio a filo molto lentamente, continuando a montare fino a ottenere una maionese densa e liscia.
5. Quando la maionese è pronta, aggiungi il parmigiano grattugiato finissimo.
6. Mescola bene con un cucchiaio oppure frulla solo un attimo a bassa velocità, giusto per amalgamare senza smontare troppo la consistenza.
7. Assaggia e regola, se serve, con un pizzico di sale oppure qualche goccia di limone.
8. Trasferisci la maionese in un vasetto pulito e conservala in frigorifero.

Consistenza

Prima di montarla il composto è liquido e separato.

Quando è pronta diventa densa, cremosa, soda e leggermente più corposa della maionese classica, con una struttura ricca ma ancora liscia.

Metodo tecnico

I 2 tuorli aiutano a ottenere una maionese più stabile e sostenuta. Il parmigiano va aggiunto alla fine, così l'emulsione si forma prima in modo corretto e la salsa resta più uniforme. È importante che il parmigiano sia grattugiato molto fine, altrimenti la consistenza diventa meno elegante.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 1–2 giorni, in un vasetto ben chiuso.
Non va congelata.
Va tenuta sempre ben fredda.

Segreti e trucchi

- Non usare olio extravergine di oliva, perché renderebbe la maionese amara.
- Il parmigiano deve essere finissimo, quasi impalpabile.
- Versa l'olio molto lentamente, soprattutto all'inizio.
- Se la vuoi un po' più morbida, aggiungi poche gocce d'acqua oppure pochissimo limone alla fine.
- È ottima con uova sode, verdure grigliate, zucchine, pollo, polpette e antipasti.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1.375 kcal
- Carboidrati: circa 1,8 g
- Proteine: circa 12 g
- Grassi: circa 140 g
- Peso finale della ricetta: circa 200 g

Per 1 porzione (6 porzioni totali)

- Calorie: circa 229 kcal
- Carboidrati: circa 0,3 g
- Proteine: circa 2 g
- Grassi: circa 23,3 g
- Peso della singola porzione: circa 33 g

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica.