

Maionese alle erbe chetogenica

Una maionese fresca, cremosa e profumata, perfetta per accompagnare pesce, carne bianca, verdure, uova e antipasti. Le erbe aromatiche la rendono più viva e più elegante senza complicare la preparazione.

Ingredienti

- 1 uovo intero a temperatura ambiente
- 180 ml di olio di semi delicato oppure olio di avocado
- 8 g di succo di limone filtrato
- 3 g di senape senza zuccheri aggiunti
- 2 g di sale fino
- 3 g di prezzemolo fresco tritato finissimo
- 2 g di erba cipollina fresca tagliata finemente
- 1 g di aneto fresco oppure basilico tritato finemente

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 7 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 7 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 8
- **Peso finale stimato:** circa 214 g

Procedimento

1. Metti nel bicchiere del frullatore l'uovo, il succo di limone, la senape e il sale.
2. Versa sopra l'olio.
3. Frulla partendo dal fondo senza muovere il frullatore per alcuni secondi.
4. Quando la maionese comincia a montare, solleva lentamente il frullatore fino a ottenere una crema densa e uniforme.
5. Aggiungi le erbe aromatiche tritate finemente.
6. Mescola con un cucchiaino fino a distribuirle in modo uniforme.
7. Assaggia e regola, se serve, con un pizzico di sale.

Consistenza

La consistenza deve essere cremosa e stabile, liscia come base ma leggermente punteggiata dal verde delle erbe aromatiche. Deve restare vellutata e non acquosa.

Metodo tecnico

Le erbe vanno aggiunte solo dopo che la maionese è già montata. Devono essere lavate e asciugate molto bene, perché l'acqua in eccesso può alterare la consistenza finale. Il trito deve essere fine, così il risultato resta più elegante e più uniforme.

Conservazione

Conserva la maionese in frigorifero, in un barattolo ben chiuso, per **massimo 2 giorni**. Non è adatta al congelamento.

Segreti e trucchi

- Il mix più equilibrato è prezzemolo ed erba cipollina.
- Per il pesce è ottima anche con un poco di aneto.
- Per carne bianca o verdure puoi aumentare leggermente il prezzemolo oppure usare basilico.
- Se vuoi una nota ancora più fresca, aggiungi alla fine un cucchiaino di scorza di limone grattugiata finemente.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** 2,1 g
- **Proteine:** 6,7 g
- **Grassi:** 181 g

Per 1 porzione (circa 26 g)

- **Carboidrati:** 0,3 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