

SALSE



SALSE

Le salse preparate con ingredienti naturali e con condimenti leggeri si utilizzano per esaltare il sapore di panini, carne, paste ecc, rendendoli più appetitosi e se usate con giusto equilibrio e giusto dosaggio non danneggiano le diete.

MAIONESE Evitare con salumi o formaggi

- 1 Mescolare sempre nello stesso senso
- 2 Uova fresche ma fuori frigo almeno 2 ore
- 3 In terrina mescolare con cucchiaio di legno 2 tuorli e pizzico sale e versare lentamente 200 ml di olio di oliva continuando a mescolare con delicatezza e controllare che sia ben incorporato.
- 4 Alla fine unire succo 1/2 limone filtrato e sale
- 5 Se impazzisce mettere un altro tuorlo in una nuova terrina e versare a poco a poco la salsa.

- Salse calde: aggiungere il sale a fine cottura.
- Spezie: aggiungere a fine cottura.
- A base uova: aggiungere elemento acidificante (limone, pomodoro, aceto...)
- Alcol: alla fine e poco.
- Non surgelare le salse
- Conservare in frigo:
Cotte 5-6 giorni.
Crude: massimo 2 gg.
- Cotte: ungere con velo d'olio o burro ancora tiepide e poi coprire.

PATE' DI OLIVE 4 persone

Frullare 250 gr olive nere prima snocciolate con 3 cucchiaini di olio, un ciuffo prezzemolo, un pizzico di timo e uno spicchio d'aglio

CREMA CARCIOFI 4 persone

Pulire, lavare e eliminare foglie esterne di 6 carciofi. Tagliare a pezzetti e cuocere con poca acqua, 1 cucchiaio d'olio d'oliva, pizzico sale, 2 spicchi d'aglio, per venti minuti.

Frullare con ciuffo prezzemolo, gocce salsa soia, altro cucchiaio d'olio e poca acqua fino a crema omogenea.

Salsa carciofi con fette pane nero e formaggio fresco

Patè d'olive con verdure crude, panini ecc o per condire pasta.