

La Mayovegan

Data: 4 aprile 2017 | Autore: Piero Cantore



Continuiamo il nostro viaggio tra le ricette dedicate alla cucina vegana. Oggi voglio proporvi una rivisitazione vegan di un classico della cucina italiana: la maionese, che ho denominato mayovegan!!
[MORE]

Gli ingredienti sono:

- 200 grammi di olio di semi di girasole
- 100 grammi di latte di soia
- 10 grammi di sale
- 1 cucchiaio e mezzo di succo di limone
- 1 pizzico di curcuma

Vediamo adesso la preparazione: mettiamo nel frullatore o in un bicchiere per mixer a immersione i nostri ingredienti. Prima l'olio, il latte e successivamente gli altri componenti e frulliamo. Quando avremo raggiunto la densità desiderata possiamo fermarci.

Se la volessimo un pò più liquida basta aggiungere altri 50 grammi di olio di semi di girasole.

Questa è un'ottima salsa da mettere sul pane, sulle patatine ma anche mischiata al pomodoro e un pò di cognac per fare una salsa rosa o cocktail.

Consigliata anche per l'insalata russa vegan e per altre leggere preparazioni della nostra cucina.

Fonte Foto: Gusto Blog

Piero Cantore.