

Ricetta: 5 salse a basso contenuto di grassi:

Ricetta: 5 salse a basso contenuto di grassi:

1. Vinaigrette light

Per 4 persone

- * 1 cucchiaio d'olio
- * 1 cucchiaio di senape
- * 1 cucchiaio di aceto
- * 1 cucchiaio d'acqua
- * Sale, pepe
- * Erbe aromatiche (prezzemolo, erba cipollina...)
- * Mescolare in una ciotola la senape e l'olio. Aggiungere l'aceto e l'acqua (secondo la consistenza desiderata, aggiungere più o meno acqua).
- * Salare e pepare a piacere.
- * Aggiungere erbe aromatiche tritate finemente.

Utilizzo: insalate verdi, verdure in pinzimonio, insalate di carne o di pesce.

2. Maionese light

Per 4 persone

- * 150 g di formaggio bianco contenente il 20% di grassi
- * 1 cucchiaino di senape
- * 1 cucchiaino di succo di limone
- * 1 bianco d'uovo
- * Sale, pepe
- * Erbe aromatiche (prezzemolo, erba cipollina...)
- * Mescolare la senape e il succo di limone. Incorporare poco a poco il formaggio bianco rimestando energicamente con una forchetta o un frustino.
- * Si può anche unire il bianco d'uovo sbattuto a neve per ottenere una salsa mousseline.
- * Condire e decorare con erbe aromatiche se lo si desidera.

Utilizzo: fonduta bourguignonne, asparagi, carciofi, carne fredda, pesce, uova sode, verdure crude.

3. Besciamella light

Per 4 persone

- * 1/4 di litro di latte parzialmente scremato
- * 1 cucchiaio di amido di mais
- * Noce moscata grattugiata

- * Sale, pepe
- * Stemperare l'amido di mais in una casseruola con un po' di latte freddo.
- * Aggiungere il resto del latte e far scaldare continuando a mescolare. La salsa s'ispessirà lentamente.
- * Sospendere la cottura al primo bollore.
- * Salare, pepare.
- * Aggiungere la noce moscata grattugiata.

Utilizzo: fonduta bourguignonne, asparagi, carciofi, carne fredda, pesce, uova sode, verdure crude.

4. Salsa allo yogurt

Per 4 persone

- * 1 yogurt naturale
- * 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- * 1 cucchiaino di senape
- * 1 limone
- * Sale, pepe
- * Erbe aromatiche
- * Mescolare la senape con l'olio d'oliva.
- * Aggiungere lo yogurt e il succo di limone.
- * Salare, pepare e aggiungere le erbe aromatiche se lo si desidera.
- * Servire ben fredda.

Utilizzo: verdure crude, verdure cotte in insalata.

5. Salsa finanziaria

Per 4 persone

- * 1/4 di litro di brodo sgrassato
- * 1 cucchiaio di amido di mais
- * 100 g di funghi champignon
- * Stemperare l'amido di mais in un po' di brodo freddo, poi aggiungere il resto del brodo. Scaldare a fuoco lento mescolando con un cucchiaio di legno fino ad ispessimento.
- * Lavare gli champignon e tagliarli a fettine sottili. Passarli nella padella antiaderente 5 minuti, poi aggiungerli alla salsa.
- * Condire a piacere.

Utilizzo: verdure crude, verdure cotte in insalata.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

