

Mai sentito parlare di **maionese senza uova e senza colesterolo**? Ebbene sì, mescolando astutamente latte di soia, olio di semi ed alcuni aromi si riesce ad ottenere la cosiddetta maionese vegana. Ottimo abbinamento a piatti caldi e freddi, la variante vegan della maionese rimane pur sempre un alimento ricco di grassi ed altamente calorico: per questo vi raccomando di consumarla sempre con moderazione per non allarmare troppo il nostro metabolismo! Scopriamo come si prepara.

Ingredienti:

100 ml di latte di soia
130-140 ml di olio di semi di mais
1 pizzico di sale
20 ml circa di succo di limone non trattato
mezzo cucchiaino di senape
Facoltativo: mezzo cucchiaino di curcuma

Preparare la maionese vegana è molto facile e veloce. Inoltre, utilizzando semplicemente il mixer ad immersione, sarà pressoché impossibile far "impazzire" la maionese.

1 In un beker in plastica oppure in un contenitore a bordi alti versare tutti gli ingredienti, ovvero il latte di soia (meglio se autoprodotta o comunque non addolcita), l'olio di semi di mais, il sale, la **senape** ed il succo filtrato di mezzo limone.

2 Chi lo desidera può aggiungere anche un pizzico di curcuma, che servirà principalmente per vivacizzare il colore della maionese.

3 Immergere completamente il mixer ed azionare lo strumento. Continuare a mixare praticando dei piccoli movimenti verticali: in questo modo, gli ingredienti si mescoleranno in modo uniforme.

4 La maionese sarà pronta in circa 30-60 secondi. Chi desidera una salsa più densa può aggiungere ancora un po' di olio.

5 Riporre il contenitore in frigorifero per almeno 30 minuti: in questo modo, la maionese assumerà una consistenza ancor più densa e cremosa.



Consiglio:

Essendo preparata con generose quantità di olio, la maionese che vi ho appena proposto non si può certo considerare una salsa ipocalorica! Ad ogni modo, questo alimento è indicato sia per chi segue una dieta vegana, sia per chi soffre di ipercolesterolemia ma non sa rinunciare alla delicatezza della salsa. Vi consiglio di assumerne massimo un cucchiaino per volta e comunque mai in modo sistematico.