



2 Salse Vegan Pronte in 5 Minuti – Ricette Sane e Veloci

Una cosa che amo particolarmente fare è aprire la dispensa, scegliere gli ingredienti che più mi ispirano e unirli per creare delle creme particolari e saporite come **le due salse vegan pronte in 5 minuti che vi propongo oggi: salsa allo yogurt e curcuma, e salsa al tofu.**

Mi diverto molto a sperimentare, perché adoro l'unione di sapori, colori e benefici che, lo ammetto, non sempre portano ad un risultato positivo e spesso si limitano a sporcare la cucina, che si trasforma in un piccolo laboratorio di chimica. Fortunatamente, Francesco è la cavia dei miei esperimenti

culinari e molte volte, non appena ritorna a casa dal lavoro, si ritrova a dover assaggiare nuovi intrugli e io, in silenzio, mi diverto a guardarlo e a scrutare l'espressione sul suo volto.

Due salse che ci piacciono tantissimo e che sono facilissime da preparare sono, appunto, quelle delle ricette di oggi. **Salse cremose e saporite, preparate con ingredienti sani e semplici:** tra cui la curcuma, che è ricca di proprietà disintossicanti e, infatti, in India viene molto consumata per questo; e il Tofu, che per la sua leggerezza e la sua consistenza corposa, si trasforma in un salsa cremosa e povera di grassi. Vi consiglio assolutamente di provare queste ricette per la preparazione di antipasti, contorni o per farcire dei semplici panini da mangiare durante uno spuntino o un picnic.

La cucina è il luogo perfetto in cui poterci divertire a creare e sperimentare cose nuove, esattamente come se tornassimo bambini!



Salsa allo Yogurt e Curcuma

Prep 5 mins | **Cook** 0 | **Total** 5 mins | **Serves** 2-3

Ingredienti

- 65 g di Yogurt vegetale senza zucchero (io ho utilizzato quello al cocco)
- 45 g di Tahini
- 40 ml di Acqua
- 2 cucchiaini di succo di Limone
- 1 cucchiaino di Curcuma in polvere
- Erba cipollina tritata q.b
- 1 pizzico di Zucchero di Cocco

Procedimento

1. In una ciotola, unisci tutti gli ingredienti
2. Mescola bene, fino ad ottenere un composto omogeneo, denso e cremoso.
3. Servi.

Consigli

- Sostituisci lo yogurt di cocco con lo yogurt vegetale che preferisci.
- Se preferisci una salsa meno dolce, utilizza lo yogurt di soia al naturale e sostituisci lo zucchero con il sale.



Salsa al Tofu

Prep 5 mins | Cook 0 mins | Total 5 mins | Serves 2-3

Ingredienti

- 170 g di Tofu
- 60 ml di Olio evo
- 5 ml di Aceto di mele
- 5 ml di succo di Limone
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di Agave
- Sale q.b.

Procedimento

1. Taglia il tofu a cubetti e ponilo in un mixer da cucina.
2. Aggiungi l'olio, l'aceto, il limone, l'agave e sale a piacere, poi frulla fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. (Attenzione: se risulta poco cremoso, incorpora altro olio o aggiungi un po' d'acqua).
3. Servi.

Consigli

- Se preferisci, elimina l'agave.
- Servi con fette di pane croccante o per accompagnare secondi piatti.

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE:

Salsa Barbecue

Le ricette dei formaggi la trovate nel mio ebook