

Salse

SALSA AL TAMARI

3 cucchiaini di farina di grano duro

4 cucchiaini di tamari

½ litro di latte

Stemperare la farina con il latte girando con il cucchiaino di legno

Cuocere a fuoco lento per 5 minuti

Alla fine aggiungere il tamari

BESCIAMELLA

Per quattro persone

½ litro di latte

4 cucchiaini di farina di grano tenero

Sale q.b.

Mescolare la farina con il latte, aggiungere il sale e cuocere a fuoco lento per 5 minuti.

VARIANTE: aggiungere alla farina e al latte 25 grammi di burro

SALSA AI CAPPERI

Per quattro persone

¼ di bicchiere d'olio extra vergine d'oliva

1 manciata di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini di aceto di mele

Sale q.b.

10 capperi sotto sale (sciacquati)

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore

Frullare per qualche minuto

Questa salsa è ottima sopra le uova sode e sopra il bollito.

VARIANTE : si posso aggiungere acciughe sott'olio

SALA ALLA SENAPE

Per quattro persone

¼ di bicchiere d'olio extra vergine d'oliva

2 cucchiaini di aceto di mele 1 cucchiaino di senape

Prezzemolo

Sale q.b.

Tritare il prezzemolo, aggiungere olio, aceto, sale e senape, mescolare il tutto.

MAIONESE

Per quattro persone

1 rosso d'uovo

1 pizzico di sale

Il succo di ½ limone

1 bicchiere d'olio extra vergine d'oliva

Mettere l'uovo, il sale, il succo di limone nel frullatore.

Frullare aggiungendo l'olio poco a poco

Sarà pronta quando si sarà addensata

Volendo può essere girata a mano in una scodella, aggiungendo l'olio poco a poco.

VARIANTE : si possono unire alla maionese erbe tritate (prezzemolo, dragoncello, crescione)

MAIONESE VEGETALE

Per quattro persone

1 patata grande

2 carote

½ limone spremuto

½ bicchiere di olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

Lessare la patata e le carote, metterle nel frullatore con il sale, il succo di limone, l'olio e frullare il tutto.

SALSA AI FUNGHI

Per quattro persone

250 grammi di funghi champignon

1 spicchio d'aglio

1 manciata di prezzemolo

1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Pepe q.b.

Stufare i funghi tagliati a pezzi con olio e aglio

A cottura avvenuta metterli nel frullatore con prezzemolo, sale, pepe.

Frullare fino a fare diventare una crema.

SALSA DI POMODORO

Per quattro persone

½ chilo di pomodori rossi San Marzano

Erbe aromatiche (timo, alloro, rosmarino, basilico)

1 spicchio d'aglio

1 scalogno

2 coste di sedano

1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Tritare lo scalogno e stufarlo con poca acqua

Aggiungere i pomodori spellati a pezzetti, le erbe aromatiche, l'aglio e il sedano tritati,

il sale.

Fare cuocere per 15 minuti e volendo aggiungere peperoncino.

SALSA DI NOCI

Per quattro persone

1 tazza di noci sgusciate

1 spicchio d'aglio

1 manciata di prezzemolo

½ cucchiaio di miso

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva

100 grammi di crema di latte

Mettere nel frullatore le noci, l'aglio, il prezzemolo, l'olio, la crema di latte.

Frullare il tutto ed alla fine aggiungere il sale

Sciogliere il miso in poca acqua ed aggiungerlo

SALSA TONNATA

Aggiungere alla maionese (ricetta base) 100 grammi di tonno sott'olio frullato insieme.

BIOABRUZZO