



Maioneza

1 ou, 1/2 lămâie sau oțet,
1,5 dl de ulei de porumb,
sare, piper boabe.



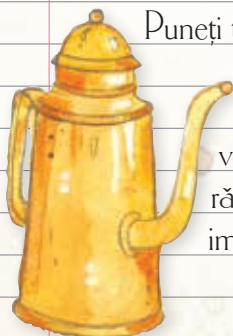
Separati gălbenușul oului într-un castron, adăugați un vârf de sare și începeți să amestecați cu o lingură de lemn. După circa un minut, turnați uleiul, mai întâi picătură cu picătură, apoi încontinuu, amestecând mereu în același sens și cu mișcări regulate.

Când sosul a prins consistență, diluați cu sucul stors din lămâie sau, dacă vă place, cu puțin oțet.

La final, gustați și, eventual, potențați aroma cu restul de lămâie, cu sare și cu puțin piper.

Maioneză din tofu

250 g de tofu, 60 g de smântână din soia,
15 ml de oțet sau oțet de orez,
25 ml de ulei din soia,
1 lingură de sos de soia, sare



Puneți toate ingredientele laolaltă și bateți-le bine. Ar trebui să obțineți o cremă moale și omogenă. Acest preparat simplu este baza pentru foarte multe rețete sau sosuri vegetariene. Lipsită de grăsimi saturate, este foarte ușoară și digerabilă, iar prezența brânzei tofu îi conferă un important aport proteic.

Salsa andaluz



*Maioneză, 1,5 l de sos de roșii,
1/2 ardei gras roșu,
1/2 lămâie, ulei extravirgin de măsline,
2 ardei iuți proaspeți, sare.*



Pregătiți o maioneză destul de consistentă și amestecați-o cu sosul de roșii. Curățați și tăiați mărunț ardeiul gras și ardeii iuți, apoi adăugați-i în sos. Asezonați cu ulei și zeamă de lămâie și adăugați sare după gust. Sosul andaluz este optim pentru sezonarea legumelor fierte sau preparate la aburi.



Sos de țelină

*Maioneză, 3 inimi de țelină verde,
20 g de ceapă conservată,
10 g de capere conservate, oțet, 2 dl de smântână
proaspătă, arpagic verde, sare, piper alb boabe.*

Stoarceți caperele, scurgeți cepele, curățați țelina și tocați totul foarte mărunț. Mutați preparatul într-un castron și amestecați adăugând, dacă este nevoie, puțin oțet, pentru a face compoziția fluidă și omogenă, iar la final adăugați maioneza. Turnați smântâna și contopiți-o încet cu sosul, amestecând de sus în jos, pentru a nu o lăsa să piardă din volum. Adăugați apoi arpagicul verde mărunțit și potriviți cu sare și piper după gust. Sos potrivit pentru ouă poșate (sau românești).

