

MAIONESE AL TOFU (preparazione da condimento o base proteica)

Ingredienti (per 5-6 persone se base proteica, 25 pers. se per condimento) **Preparazione**

- 1 panetto di tofu ticinese (circa 335 g)
- 50 g acqua fredda
- 80 g crema di mandorle bianca o anacardi bio
- 80 g latte di riso
- 20 g succo di limone bio (2 CdM)
- 20 g senape bio
- 10 g aceto di mele o di vino bianco bio (1CdM)
- 4 g sale
- pz noce moscata
- pz pepe

- frullare tutti gli ingredienti in un frullatore a boccale e servire.

Osservazioni:

È una preparazione vegana che si adatta a diverse specialità di cucina classica.

Può servire da base per preparare le salse per la fondue chinoise (risultando così più leggera).

Visto il contenuto in grassi inferiore di circa l'83% rispetto a una maionese classica, il vantaggio non è solo legato alle poche calorie ma è un prodotto che può essere usato come base proteica. Infatti, accompagnata da fette di pane, gallette, bastoncini di verdure, patate bollite, risulta un piatto completo e veloce da preparare. Ottimo anche per aperitivi, entrate o pic nic.

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra – cdt = cucchiaino da tè – pz = pizzico