



MAIONESE DI LUPINI E SENAPE

(vegan, senza glutine)

100 g di lupini bio già cotti, in salamoia, pesati privati della buccia
60 g di acqua
mezzo cucchiaino di senape di Digione all'antica
mezzo cucchiaino di acidulato di umeboshi
un cucchiaino di paprika dolce (opzionale)
olio extra vergine d'oliva q.b.

Tritate tutti gli ingredienti tranne l'olio (lupini sbucciati, acqua, senape, paprika e acidulato).

Poi aggiungete l'olio a filo a poco a poco e continuate a frullare fino ad avere una consistenza cremosa.

Mettete in frigo per qualche ora.

Si conserva parecchi giorni in frigo.

Si può utilizzare da spalmare sul pane e sui crackers, ma anche per condire la pasta, il riso o altri cereali, o da aggiungere alla fine a minestre e sughi di verdure per una consistenza più cremosa.

*

<http://www.stellapederzoli.it/maionese-lupini-senape/>