

MAIONESE VEGAN

Buonissima, assomiglia tantissimo nel sapore a quella vera anche se può sembrare strano. L'ho presa dal solito libro, "Prevenire i tumori mangiando con gusto": http://www.amazon.it/Prevenire-tumori-mangiando-gusto-Equilibri/dp/8820046814/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1291567407&sr=1-1. Ho fatto delle piccole modifiche. Prima di tutto ho usato l'olio di canapa. Ok lo so non si trova dappertutto. Usate un olio extra vergine d'oliva leggero, anche di sesamo se l'avete, io ho usato quello perchè avevo quello in frigo e non dura in eterno, come l'olio di lino è abbastanza deperibile. Ho omesso il succo di limone perchè c'era già l'aceto di riso e avevo paura diventasse troppo acida. Infatti per i miei gusti va bene così.

120 gr di tofu

100 ml di latte di soia naturale

100 ml di olio di canapa (o extra vergine d'oliva o altro che preferite)

2 cucchiaini di aceto di riso

1 cucchiaino di senape

1 cucchiaino di curcuma

mezzo cucchiaino di sale marino integrale

In un padellino portare l'acqua a bollire e buttare il tofu tagliato a cubi. Dal bollire scottare un minuto, scolare e lasciar raffreddare in un bicchiere per il frullatore ad immersione. Frullare il tofu con il latte di soia, poi unire a filo l'olio e frullare cercando di incorporare aria in modo che monti, poi unire gli altri ingredienti e frullare ancora qualche istante.

