

# La Mayovegan

Data: 4 aprile 2017 | Autore: Piero Cantore



Continuiamo il nostro viaggio tra le ricette dedicate alla cucina vegana. Oggi voglio proporvi una rivotazione vegan di un classico della cucina italiana: la maionese, che ho denominato mayovegan!! [MORE]

Gli ingredienti sono:

200 grammi di olio di semi di girasole

100 grammi di latte di soia

10 grammi di sale

1 cucchiaino e mezzo di succo di limone

1 pizzico di curcuma

Vediamo adesso la preparazione: mettiamo nel frullatore o in un bicchiere per mixer a immersione i nostri ingredienti. Prima l'olio, il latte e successivamente gli altri componenti e frulliamo. Quando avremo raggiunto la densità desiderata possiamo fermarci.

Se la volessimo un pò più liquida basta aggiungere altri 50 grammi di olio di semi di girasole.

Questa è un ottima salsa da mettere sul pane, sulle patatine ma anche mischiata al pomodoro e un pò di cognac per fare una salsa rosa o cocktail.

Consigliata anche per l'insalata russa vegan e per altre leggere preparazioni della nostra cucina.

Fonte Foto: Gusto Blog

Piero Cantore.