

# **SALSE – SUGHI** **&** **CONDIMENTI**

## **CREMA DI AVOGADOS**

Per condire insalate

### **Ingredienti:**

- 1 avogadro maturo
- 100 gr di yogurt intero bianco
- 50 gr di olio extra vergine di oliva
- 1 limone spremere il succo
- ½ cucchiaino di sale fino
- 1 pizzico di pepe nero in polvere
- 2 cucchiaini di sesamo tostati per guarnire

### **Preparazione:**

Prendere un avogadro maturo, sbucciarlo e tagliarlo in due parti per togliere il nocciolo, sminuzzarlo, aggiungere il resto degli ingredienti e frullare il tutto finché diventi una crema omogenea. Servire per condire insalate, guarnire con semi di sesamo tostati.

# HUMMUS

## Crema di ceci e burro di sesamo

L'hummus è la crema più popolare del medioriente, preparata con ceci lessati e tahin (burro di sesamo) . Servire con pane arabo caldo o pane tostato.

### **Ingredienti:**

400 gr di ceci lessati (peso sgocciolato)  
100 gr di tahin (burro di sesamo)  
2 limoni (il succo senza semi)  
½ cucchiaino di sale fino  
½ spicchio d'aglio o una punta di cucchiaino di assafetida  
½ cucchiaino di paprica  
100 ml di acqua della cottura dei ceci

### **Preparazione:**

Frullate i ceci lessati, il tahin, l'aglio, il succo di limone, il sale e l'acqua di cottura dei ceci, fino ad ottenere una crema omogenea. Trasferire in una ciotola, spolverare con la paprika e condire con un filo di olio extra vergine di oliva. Servire a temperatura ambiente

## **SALSA DI PEPERONI**

### **Ingredienti:**

200 gr di peperoni rossi, cotti al forno e spellati, poi strizzati per far uscire l'acqua

300 gr di formaggio quark (tipo Filadelfia)

40 gr di olio ex. verg. d'oliva

10 gr di capperi sotto sale, lavati e asciugati

30 gr di basilico fresco

50 gr di anacardi tostati e macinati

1 cucchiaino di sale fino

### **Preparazione:**

Frullare tutti gli ingredienti, meglio con un frullatore ad immersione, fino ad ottenere una crema omogenea.

## **LEMON PICKLE**

Conserva di limoni piccante

### **Ingredienti:**

3 kg di limoni non trattati con conservanti e pesticidi  
5 peperoncini freschi  
200 gr di sale fino  
15 gr di peperoncino in polvere  
50 gr di assafetida  
50 gr di semi di senape macinati  
50 gr di semi di fieno greco macinati  
50 gr di curcuma in polvere  
il succo di 5 limoni  
1-2 litri olio extravergine di oliva

### **Preparazione:**

Lavare e tagliare a pezzettini i 3 kg di limoni e i 5 peperoncini freschi, metterli in una terrina, aggiungere le spezie, il sale e il succo di 5 limoni. Mescolare il tutto con un cucchiaino di legno 2 –3 volte al giorno per 5 giorni, tenendo coperto con un panno.

Passati 5 giorni aggiungere olio extra vergine di oliva o olio di mostarda.

Esporre al sole in vasi di vetro da 30 a 60 giorni, facendo attenzione a non riempire i vasi fino all'orlo di olio, perché col calore del sole la nostra conserva aumenta di volume e l'olio uscirebbe dal vaso. Un altro consiglio è appoggiare il tappo sul vaso senza serrarlo.

Dopo tanti giorni di esposizione al sole la nostra conserva ha perso il suo bel colore giallo brillante, per cui vi consiglio mescolare al contenuto del vaso un pizzico di curcuma, per ridare luminosità alla nostra conserva.

Se le quantità sono troppe per il vostro fabbisogno potete ridurre tutti gli ingredienti in proporzione.

## **ANTIPASTO**

Della mamma Maddalena

### **Ingredienti:**

100 gr di seitan  
160 gr di cetriolini sotto aceto  
180 gr di peperoni rossi scottati, spellati e strizzati  
700 gr di salsa di pomodoro  
30 gr di olio ex. vergine di oliva  
2 cucchiaino di sale  
½ cucchiaino di pepe nero  
2 foglie di alloro

### **Preparazione:**

In una casseruola far bollire la salsa di pomodoro con le foglie di alloro e il sale a fuoco allegro, finché non si asciughi. Lasciare che si raffreddi.

Con una mezza luna tritare finemente: il seitan, i cetrioli e i peperoni.

Mischiarli con la salsa di pomodoro, l'olio e il pepe.

E' indicato nelle occasioni di festa.

## RAGU' VEGETALE

Dosi per 5 persone

### **Ingredienti:**

½ cipolla  
1 carota  
1 costa di sedano  
4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva  
2 foglie di alloro  
1 cucchiaio di salsa di soia  
1 pizzico di assafetida (facoltativo)  
400 ml di salsa di pomodoro  
2 cucchiaini di sale fino

### **Preparazione:**

Scaldare l'olio in un tegame, unire l'assafetida e le verdure finemente tritate, mescolare con un cucchiaio di legno e lasciar rosolare dolcemente per qualche minuto.

Unire la salsa di pomodoro, le foglie di alloro, la salsa di soia ed il sale poi cuocere finché il ragù ha raggiunto la consistenza desiderata ed i vari aromi hanno avuto il tempo di fondersi assieme.

Togliere le foglie di alloro ed utilizzare il ragù per condire pasta o altri cereali.

## **SALSA VERDE**

Questa salsa è ottima per accompagnare verdure bollite o insalate.

Al posto del basilico si possono utilizzare erba cipollina, prezzemolo, salvia...

Di facile realizzazione ma di sicuro effetto sostituisce egregiamente la classica mayonese.

Dosi per 4/6 persone

### **Ingredienti:**

100 ml di olio extra vergine di oliva

100 ml di olio di semi di girasole

100 ml di latte freddo

1 cucchiaino di sale fino

una decina di capperi ben lavati

1 cucchiaio di succo di limone

3 cucchiari di basilico tritato

1 pizzico di curcuma (facoltativo)

### **Preparazione:**

Versare nel mixer l'olio extra vergine d'oliva, l'olio di girasole ed il latte; frullare finché la salsa comincia ad addensarsi quindi unire il resto degli ingredienti e frullare fino a che la salsa si è indurita.

Una volta pronta lasciar riposare in frigorifero per una decina di minuti prima di servire.

## **SALSA ALLE OLIVE**

Questa salsa è molto indicata per condire la pasta ma può essere usata anche per riso e altri cereali oppure accompagnata con verdure e/o pane tostato.

Dosi per 5 persone

### **Ingredienti**

250 gr di olive nere snocciolate  
125 ml di panna da cucina  
100 ml di olio extra vergine d'oliva  
1 cucchiaino di sale fino  
1 pizzico di pepe  
2 spicchi di aglio  
50 gr di parmigiano grattugiato

### **Preparazione**

Scaldare l'olio, unirvi l'aglio affettato e lasciar imbiondire a fuoco molto lento; unire anche le olive tritate grossolanamente, il sale, il pepe e la panna da cucina, mescolare e cuocere per un qualche minuto.

Spegnere il fuoco, unire il parmigiano agli altri ingredienti e mescolare nuovamente.

## SUGO ESTIVO

Questo gustoso condimento dal gusto tipicamente estivo è veloce e pratico soprattutto se si desidera preparare in anticipo il pranzo per consumarlo poi durante un picnic all'aperto, infatti è ottimo sia caldo che freddo. Grazie alla presenza dei pomodori crudi ci permette di unire un cereale ad un'insalata, ingrediente che non dovrebbe mai mancare nei nostri pasti, soprattutto nel periodo più caldo.

Dosi per 4/5 persone

### **Ingredienti:**

300 gr di pomodori tondi ben maturi  
    Qualche cucchiaino di parmigiano grattugiato  
100 ml di olio extra vergine d'oliva  
50 gr di olive snocciolate  
    qualche foglia di basilico  
    sale fino a piacere  
1 cucchiaino di origano

### **Preparazione:**

Mondare i pomodori e tagliarli a cubetti.

Unire ai pomodori le olive, le foglie di basilico spezzettate, l'origano, l'olio ed il sale fino.

Condire con questo sugo la pasta o il riso, infine aggiungere il parmigiano e mescolare bene.

## SUGO AI PEPERONI

Il gusto dei peperoni unito a quello del basilico si presta bene per condire ogni tipo di pasta corta o di riso. Potete anche preparare questo sugo con qualche ora di anticipo per poi riscaldarlo quando è necessario, questo tempo permetterà ai vari sapori di fondersi assieme.

Dosi per 5 persone

### **Ingredienti:**

- 4 peperoni gialli
- ½ cipolla
- 125 ml di panna da cucina
- 1 decina di capperi ben lavati
- qualche foglia di basilico
- 1 cucchiaino di sale fino
- 4/5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 pizzico di pepe
- 1 manciata di mandorle o anacardi tostati

### **Preparazione:**

Pulire i peperoni e tagliarli a strisce sottili.

Tritare la cipolla e farla rosolare nell'olio per un paio di minuti a fuoco basso poi unire i capperi tritati, i peperoni, il sale ed il pepe; coprire e cuocere finché i peperoni sono teneri aggiungendo, eventualmente, poca acqua per evitare che si attacchino al fondo della pentola durante la cottura. Togliere il coperchio ed aggiungere la panna da cucina e le foglie di basilico, cuocere ancora per un paio di minuti infine incorporare anche la frutta secca e condire con questo sugo la pasta o il riso.

## **GOMASHIO**

### **Sesamo tostato con sale**

Condimento molto gradito per insaporire insalate e svariate pietanze

Le proporzioni semi di sesamo-sale possono variare in accordo al gusto personale.

#### **Ingredienti:**

14 cucchiaini di semi di sesamo  
1 cucchiaino di sale fino

#### **Preparazione:**

Lavate il sesamo e scolatelo bene.

Mettete i semi in una padella meglio se di ferro pesante, fateli tostare a fuoco medio-basso, mescolando costantemente con un cucchiaio di legno.

Quando cominceranno a scoppiettare aggiungete il sale, mettete la fiamma al minimo e continuate a mescolare ancora per 1 minuto.

Mettete il contenuto della padella in un mortaio e schiacciateli per 80-90%.

Come alternativa potete usare un macinino, facendo attenzione non tritarlo completamente.

Quando è freddo potete conservarlo in vasetto di vetro.

## PESTO ALLE MANDORLE

### **Ingredienti:**

100 gr mandorle  
½ spicchio d'aglio privato del cuore  
50 gr di basilico  
10 gr di prezzemolo  
100 ml di olio extra vergine d'oliva  
½ cucchiaino di sale fino

### **Preparazione:**

Frullare il tutto e mettere in un vasetto di vetro, conservare in frigorifero.