

Le salse

TUTTE LE RICETTE, SALVO ALTRA INDICAZIONE,
SONO STATE ELABORATE DA SERGIO CHIESA ©.

Se non diversamente indicato, le ricette sono per due persone.

Misto di spezie

Artusi

Cannella di Ceylon ossia della regina, grammi 50.

Pepe garofanato, grammi 30.

Chiodi di garofano, grammi 20.

Mandorle dolci, grammi 20.

Se vi aggiungete altre specie di droghe all'infuori del macis, cioè l'arillo della noce moscata, che è ottimo, non farete nulla di veramente buono; vi consiglio anche di non imitare i droghieri, i quali, invece della cannella di Ceylon, adoperano la cassialinea ossia cannella di Goa e vi buttano coriandoli a piene mani perché questi fanno volume e costano poco. Pestate ogni cosa insieme in un mortaio di bronzo, passate le spezie da uno staccino a velo di seta e conservatele in un vaso di vetro a tappo smerigliato, oppure in una boccetta col turo di sughero, e vi si conserveranno anche per anni colla stessa fragranza del primo giorno.

Le spezie sono eccitanti, ma usate parcamente aiutano lo stomaco a digerire.

Ho messo all'inizio di queste ricette di condimenti questa classica ricetta dell'Artusi, in omaggio al Maestro che rivoluzionò la cucina italiana.

Olio aglio e peperoncino

1 lt. di olio EV d'oliva

10 peperoncini piccanti

10 spicchi d'aglio

Se i peperoncini sono freschi, asciugateli per qualche giorno al sole (non occorre che siano completamente secchi); poi incideteli per lungo. Pulite l'aglio dalle pellicine, dividete in due ogni spicchio per il lungo.

Mettete tutto nella bottiglia d'olio e lasciate riposare per almeno quindici giorni: l'olio è pronto per l'uso. Può essere usato per la pasta aglio olio e peperoncino, aggiungendolo a freddo sul piatto.

Il quantitativo di peperoncini e d'aglio può essere variato secondo i gusti e la "forza" dei peperoncini.

Terminato l'olio della bottiglia, aggiungete un altro mezzo lt. d'olio e lasciate riposare qualche giorno: prenderà ancora gusto.

Olio alla salvia

1 litro d'olio EV d'oliva

25 foglie di salvia

Scaldate a bagnomaria 1/2 bicchiere d'olio. Quando è caldo, aggiungete le foglie di salvia e spegnete il fuoco. Lasciate raffreddare, poi versatelo in una bottiglia pulita, unendo anche le foglie. Aggiungete il resto dell'olio. Lasciate riposare un paio di giorni, agitando ogni tanto la bottiglia.

Ottimo sul pesce, sui ravioli di magro, su verdure.

L'olio riscaldato è controindicato nel metodo kousminiano. Ma in questo caso usiamo l'olio d'oliva, più resistente al calore, e il quantitativo che se ne usa a tavola è così piccolo che non può creare danni.

Olio ai tanti sapori

1 litro d'olio d'oliva

6 spicchi d'aglio

10 foglie di salvia

1 foglia di alloro

8 foglie di basilico

2 foglie di menta piperita

3 rametti di timo

4 rametti di santoreggia

2 rametti di maggiorana

2 rametti di origano

1 rametto piccolo di rosmarino

Scaldate a bagnomaria 1 bicchiere d'olio. Quando è caldo, aggiungete salvia, alloro, menta, basilico e l'aglio inciso in 4 parti per il lungo e dopo un minuto spegnete il fuoco. Lasciate raffreddare, poi versatelo, filtrandolo, in una bottiglia pulita. Unite nella bottiglia gli altri aromi le foglie (non l'aglio). Aggiungete il resto dell'olio. Lasciate riposare un paio di giorni, agitando ogni tanto la bottiglia.

Ottimo su pesce, carni al vapore, su verdure.

L'olio riscaldato è controindicato nel metodo kousminiano. Ma in questo caso usiamo l'olio d'oliva, più resistente al calore, e il quantitativo che se ne usa a tavola è così piccolo che non può creare danni.

Dado vegetale

200 gr di timo (o di santoreggia)

Salsa di pomodoro alla paprica dolce

200 gr di pomodorini
1 c di paprica dolce
1 spicchio d'aglio
1 c raso di capperi salati
2 C di olio EV di oliva

Schiacciate l'aglio. Mettete tutti gli ingredienti in una pentola con 1/2 bicchiere d'acqua. Portate a bollore, poi proseguite a fuoco bassissimo curando che la salsa non asciughi troppo. Calcolate circa 20 minuti di cottura. Togliete l'aglio e aggiungete l'olio prima di servire.

Marmellata di peperoncini di Barbara Magno

1 kg di peperoncini tondi ben puliti dai semi
500 gr di zucchero di canna integrale
2 C di miele
vino moscato (o altro vino dolce) q.b.

Pulire i peperoncini e lasciarli una notte con lo zucchero e il miele. Mettere i peperoncini e il liquido formato in una pentola, aggiungere il vino dolce fino a coprirli e farli cuocere fino a che i peperoncini diventano lucidi e morbidi (circa un'ora). Spegnete il fuoco e frullate il composto con il mixer. Invasettare e sterilizzare come per le altre confetture.

Ottima con polenta o ricotta.

300 gr di prezzemolo mondato
10 foglie di salvia
2 rametti di rosmarino
5 foglie di alloro
2 rape medie
4 carote
1 zucchini medio
15 spicchi d'aglio
2 porri
2 cipolle bionde
4 coste di sedano
5 pomodori secchi
(2 foglie giovani di levistico)
(una punta di artemisia)
Sale marino q.b.

Fate cuocere una rapa con poca acqua e le foglie d'alloro. Lasciatela raffreddare con la sua acqua, poi gettate le foglie d'alloro. Tritate in un mixer tutte le verdure (fatte a pezzi) compresa la rapa bollita e gli aromi fino a ridurle a un trito fine (aggiungete eventualmente l'acqua della rapa se stentate a tritare il composto).

Pesate il tutto e aggiungete sale marino equivalente ad un terzo del peso (rapporto finale 1/4).

Chiudete in un recipiente a prova di sale e lasciate macerare per qualche giorno. Disponete poi in vasetti di vetro.

Si usa al posto del dado o del sale.

Questa proporzione di ingredienti crea una buona armonia, senza che nessuno sia dominante. Potete però aggiungere altri ingredienti o variare le proporzioni (io per es. aggiungo anche una foglia di cavolo nero).

Dado vegetale con funghi

200 gr di timo (o di santoreggia)
500 gr di prezzemolo mondato
2 vassoi di funghi champignons
40 gr di porcini secchi
10 foglie di salvia
2 rametti di rosmarino
1 rapa media
3 carote
1 zucchini medio
15 spicchi d'aglio
1 scodella di erba cipollina tritata
4 coste di sedano
(2 foglie giovani di levistico)
Sale marino q.b.

Fate cuocere la rapa con poca acqua. Lasciatela raffreddare con la sua acqua. Intanto pulite i funghi, fateli a pezzi insieme alle verdure, tritate il tutto in un mixer con gli aromi fino a ridurre ad un trito fine (aggiungete eventualmente l'acqua della rapa se stentate a tritare il composto).

Pesate il tutto e aggiungete sale marino equivalente ad un terzo del peso (rapporto finale 1/4).

Chiudete in un recipiente a prova di sale e lasciate macerare per almeno una settimana.

Disponete poi in vasetti di vetro.

Si usa al posto del dado o del sale.

Dado vegetale di Brà

1 kg. di sale grosso
1 kg. di carote
1 kg. di cipolle
1 kg. di pomodori
200 gr. di sedano
200 gr. di prezzemolo
200 gr. di basilico
6 foglie tenere di alloro

Macinate bene tutto; mettete in un recipiente e coprite con il sale grosso; lasciate macerare per dodici ore e poi invasate in vasetti.

Questa è la ricetta tradizionale. Suggestisco alcune modifiche: togliete i semi e il liquido interno ai pomodori, usate sale fino al posto di sale grosso e invece di coprire mescolate subito.

“Panna” di tofu

200 gr di tofu
1/2 tazza di latte di soia o di acqua
4 C. di olio di vinacciolo (o altro olio biologico spremuto a freddo insapore: per es. l'olio di riso)
1 c. di maizeina
(1/2 c. di zucchero integrale o miele) oppure (sale q.b.)

Frullate i componenti finché siano ben omogenei. Conservate al fresco. A seconda della consistenza del tofu potrebbe servire meno latte di soia.

La “panna” di tofu non si presta ad essere montata. Si può invece usare utilmente in molte ricette al posto della panna di cucina. È possibile salarla o dolcificarla (con miele

Salsa di verdure

1 carota
1 zucchina piccola
100 gr di fagiolini verdi
1/2 gamba di sedano
1 cipolla tritata finemente
1 spicchio d'aglio
4 C. di olio EV di oliva (peperoncino)
1 rametto di timo
sale
acqua q.b.

Brasate la cipolla in pochissima acqua. Appena l'acqua è asciugata e la cipolla comincia a imbiondire aggiungete il sedano tritato finemente, la carota a fettine sottili, i fagiolini tagliati a pezzetti di 1 cm. e lo spicchio d'aglio tritato. Rosolate tutto ancora per qualche min. e aggiungete il timo e un bicchiere di acqua calda e il rametto di timo. Riportate a bollore e cuocete a fuoco basso.

Dopo 10 min. aggiungete la zucchina tagliata julienne.

Continuate la cottura finché le verdure saranno tenere, ma non sfatte. Togliete il rametto di timo, aggiungete l'olio e mescolate.

È adatta a condire paste, cereali caldi, fette di tofu (che potrete incorporare negli ultimi minuti di cottura)

Sugo di pomodoro all'alloro di Margherita Albonico

1 cipolla media
1 scatola a 250 gr. di pelati o l'equivalente di pomodori freschi
1 manciata di foglie fresche di alloro,
sale
(peperoncino)
un pizzico di cannella
olio EV di oliva spremuto a freddo

Tritate finemente la cipolla, salate con un pizzico di sale per far uscire l'acqua e fatela appassire aiutandovi, se necessario, con poca acqua.

Aggiungete i pomodori pelati ben schiacciati con una forchetta o i pomodori freschi frullati e fate cuocere qualche minuto.

Unite un pizzico di cannella (e il peperoncino, se desiderate), aggiustate di sale e unite le foglie di alloro stropicciate con le mani.

Cuocete ancora per 10 - 15'. Togliete dal fuoco.

Condite la pasta con un filo d'olio e aggiungete il sugo all'alloro.

Salsa verde alla rucola

300 gr di spinaci già mondati
1 mazzodi rucola
2 spicchi d'aglio
1 C raso di farina integrale di frumento
4 C di olio di girasole
sale

Cuocete al vapore gli spinaci per due o tre minuti. Intanto mondate la rucola e l'aglio. Frullate gli spinaci (che avrete lasciato un po' raffreddare) e la farina con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura. Ponete la miscela in un pentolino e portate a bollore, rimessando continuamente. Spegnete il fuoco, lasciate raffreddare e rimettete nel frullatore con la rucola tritata grossolanamente, l'olio e l'aglio. Frullate fino ad ottenere un composto liscio.

La salsa può essere usata per condire spaghetti, cereali cotti (riso, orzo, ecc.) o per fette di tacchino o petti di pollo.

"Soyannaise" (maionese al tofu)

250 gr. di tofu
il succo di un limone
7-8 C. di olio di girasole
sale 1 pizzico
senape 1 c.

Frullate il tofu passato al passaverdura (o al mixer), il limone, la senape, il sale, aggiungendo a poco a poco l'olio, fino ad ottenere una crema liscia.

Salsa di zucca e porri

1 cipolla
2 porri
1/2 kg. di zucca
sale
(peperoncino)
olio spremuto a freddo

Tritate finemente la cipolla e riducete a rondelle i porri. Stufateli in poca acqua per 10 minuti. Aggiungete la zucca pelata a tocchetti. Cuocete il tutto per mezz'ora circa. Schiacciate la zucca con una forchetta e aggiungete 2 cucchiai d'olio.

Questo sugo è ottimo per condire i tortelli di patate, il riso, la pasta o qualunque altro cereale.

o zucchero integrale) a seconda delle preparazioni. Aggiungetela a cottura quasi ultimata.

Bricioline ai tanti profumi

4 fette di pane integrale rafferma
2 spicchi d'aglio
i rametto di timo
4 foglie di salvia
4 foglie di menta piperita
1 mazzetto di erba cipollina
pochi aghi di rosmarino
1/2 c. di sale

Tritate in un mixer l'aglio poi aggiungete le fette di pane, il timo, la salvia, il rosmarino, la menta e il sale e tritate finemente il tutto. Tritate a mano l'erba cipollina. Ponete poi in una padella larga (meglio se antiaderente) e esponetela ad una fiamma media, rimessando continuamente finché il pane sarà dorato. Fate attenzione che il pane non scurisca.

Si può usare su verdure, risotti, paste asciutte, al posto del parmigiano grattugiato. Si conserva in vasetto sigillato per parecchi giorni. Attenzione: il pane deve essere raffermo, ma non secco...

Bricioline all'aglio

4 fette di pane integrale rafferma
1/2 c. di sale
6 spicchi d'aglio Tritate in un mixer l'aglio poi aggiungete le fette di pane e il sale e tritate finemente il tutto. Ponete poi in una padella larga (meglio se antiaderente) e esponetela ad una fiamma media, rimessando continuamente finché il pane sarà dorato. Fate attenzione che il pane non scurisca.

Si può usare su verdure, risotti, paste asciutte, al posto del parmigiano grattugiato. Si conserva in vasetto sigillato per parecchi giorni. Attenzione: il pane deve essere raffermo, ma non secco...

Bricioline all'aglio e olive

4 fette di pane integrale rafferma
1/2 c. di sale
2 spicchi d'aglio
10 olive nere

Tritate in un mixer l'aglio poi aggiungete le fette di pane, le olive e il sale e tritate finemente il tutto. Ponete poi in una padella larga (meglio se antiaderente) e esponetela

ad una fiamma media, rimestando continuamente finché il pane sarà dorato. Fate attenzione che il pane non scurisca.

Si può usare su verdure, risotti, paste asciutte, al posto del parmigiano grattugiato. Si conserva in vasetto sigillato per parecchi giorni. Attenzione: il pane deve essere raffermo, ma non secco...

Bricioline all'aglio e peperoncino

4 fette di pane integrale raffermo
1/2 c. di sale
3 spicchi d'aglio
2 peperoncini (meglio freschi)

Tritate in un mixer l'aglio poi aggiungete le fette di pane, i peperoncini ed il sale e tritate finemente il tutto. Ponete poi in una padella larga (meglio se antiaderente) e esponetela ad una fiamma media, rimestando continuamente finché il pane sarà dorato. Fate attenzione che il pane non scurisca.

Si può usare su verdure, risotti, paste asciutte, al posto del parmigiano grattugiato. Si conserva in vasetto sigillato per parecchi giorni. Attenzione: il pane deve essere raffermo, ma non secco...

Bricioline all'erba cipollina

4 fette di pane integrale raffermo
1/2 c. di sale
1 mazzetto di erba cipollina

Tritate finemente l'erba cipollina. In un mixer tritate finemente le fette di pane e il sale. Ponete poi in una padella larga (meglio se antiaderente) e esponetela ad una fiamma media, rimestando continuamente finché il pane sarà dorato. Fate attenzione che il pane non scurisca e l'erba cipollina non annerisca. Alla fine, a pane ancora caldo, potete aggiungere il peperoncino.

Si può usare su verdure, risotti, paste asciutte, ovunque sia coerente il gusto della cipolla rosolata. Si conserva in vasetto sigillato per parecchi giorni. Attenzione: il pane deve essere raffermo, ma non secco...

Bagna càuda

200 gr. acciughe salate ben pulite
dodici spicchi d'aglio
due bicchieri d'olio d'oliva
(due noci pestate)
(1/2 bicchiere di barbera)

Verdure consigliate

1 pizzico di sale
1 c. di senape
1 spicchio d'aglio
100 gr. di pomodori secchi tritati
1 peperoncino secco

Frullate il tofu schiacciato, il limone, la senape, l'aglio, i pomodori, il sale, aggiungendo a poco a poco l'olio, fino ad ottenere una crema liscia.

È ottima servita con pane integrale, ma anche con patate bollite, zucchine tenere crude, ecc..

Salsa tartara di Nicola

prezzemolo
aglio
olio
aceto di mele
cetriolini
giardiniera
cipolline
capperi

Tritare gli ingredienti desiderati e amalgamarli all'olio d'oliva. Salare e servire sia come base per verdure crude che per puatti caldi come il seitan bollito.

Salsa tartara di Sergio

1 rosso d'uovo
100 gr di tofu
1 C prezzemolo tritato
1 spicchio d'aglio
3 C olio di girasole
1 C. aceto di mele
1 vasetto di cetriolini sotto aceto
1 C. raso di capperi salati

Frullare nel mixer rosso d'uovo, tofu, qualche cucchiaino d'acqua e l'olio. Aggiungete gli altri ingredienti tranne metà dei cetriolini e frullate di nuovo. Tritate i cetriolini avanzati, a pezzetti di d

2-3 mm, e aggiungeteli alla salsa. Lasciate riposare in ambiente fresco per almeno mezz'ora.

Aggiungete alla salsa i cetriolini tritati e mescolate.

È elegante conservare un po' di prezzemolo e di cetriolini per la decorazione.

2 foglie di menta
2 foglie di melissa
1 mazzetto di erba cipollina
sale

Frullate le erbe con il succo di limone, amalgamate con gli altri ingredienti e servite per accompagnare secondi.

Salsa piccante al basilico con tofu

250 gr. di tofu
2 peperoncini secchi
7/8 C. di olio di girasole
sale
50 gr. di basilico
2 spicchi d'aglio

Frullate il tofu schiacciato, il sale, il basilico sminuzzato, l'aglio ed il peperoncino in polvere aggiungendo a poco a poco l'olio, fino ad ottenere una crema liscia.

Ottima servita con pane integrale, come spuntino. Ma, un po' diluita, può condire risi e paaste.

Salsa ricca di zucchini grigliati

750 gr. di zucchini
3 rossi d'uovo
1 mazzetto di erba cipollina
timo
(peperoncino)

Affettate per lungo gli zucchini e grigliateli solo fino alla doratura. Sovrapponete le fette e tagliatele per il largo a bastoncini di 1/2 cm. di larghezza. Spolverateli con il timo e l'erba cipollina tritati finemente, aggiungete l'olio e i rossi d'uovo crudi (e il peperoncino) e mescolate.

Può essere preparata in anticipo. Squisita per condire riso, orzo ed altri cereali, ma anche per paste consistenti tipo strozzapreti, orecchiette o pizzoccheri. Completata così di carboidrati diventa un piatto completo.

Salsa rouille di tofu

250 gr. di tofu
il succo di 1 limone
7/8 C. di olio di girasole

Peperoni, sedani, cardi, finocchi, topinambur, cavolfiore (crudo!), cicoria di Bruxelles.

Tagliate a fette sottilissime l'aglio e mettetelo con le acciughe ben diliscate e pulite nell'olio (eventualmente con le noci).

Fate cuocere a fuoco lentissimo per mezz'ora (attenti che non soffrigano!) facendo sciogliere le acciughe con la forchetta. Il segreto della bagna càuda è proprio nel non lasciar mai soffrigere le acciughe: bastano pochi minuti per rovinare il sapore! Ad evitare questo rischio nel profondo Piemonte usano aggiungere, quando si avvedono che la salsa è troppo asciutta, mezzo bicchiere di barbera, che si asciuga lentamente insaporendo la bagna càuda.

Si serve su scaldini individuali con fette di pane casereccio e con le verdure che si possono consumare crude. Le verdure si intingono nella salsa (i topinambur si lasciano insaporire qualche minuto) e si portano alla bocca, raccogliendo l'olio che sgocciola con le fette di pane.

Piatto tipicamente invernale, meno calorico di quanto possa sembrare, perché le abbondanti verdure crude e il pane compensano l'abbondanza dell'olio. È anche abbastanza completo.

Bagnetto piemontese ("bagnet")

2 acciughe salate
1 uovo alla coque (rosso liquido)
200 gr. di prezzemolo già pulito
2 spicchio d'aglio
1/2 bicch. di olio di oliva
1/4 bicch. di aceto
mezzo panino
50 gr. di noci o pinoli
(1 peperoncino rosso)

Aprite e pulite le acciughe.

Ammorbidite il pane nell'aceto, unite le due acciughe, il prezzemolo, l'aglio, (il peperoncino) e l'uovo e tritate finemente (meglio con l'omogenizzatore).

Aggiustate di sale (si deve sentire...) e incorporate l'olio, mescolandolo, in quantità tale da creare un composto morbido e omogeneo.

Lasciate riposare almeno mezza giornata.

In Piemonte accompagna il bollito (sia di manzo che di capponi), il pesce o anche verdure come zucchine ecc.

Qualcuno aggiunge anche un cucchiaino di concentrato di pomodoro.

Cacik (insalata di yogurt)

2 cetrioli affettati sottilissimi
2 spicchi d'aglio schiacciati o tritati finissimo
250 gr. di yogurt magro
sale

menta fresca tritata
4 C di olio

Salate i cetrioli e lasciateli scolare (circa un'ora)
Mescolate gli ingredienti e servite l'insalata fredda;Può servire da ripieno della Pita: in questo caso rappresenta un alimento completo.

Salsa ai Champignons

1 confezione di champignons (bianchi o nocciola, a scelta: ma i nocciola sono più gustosi)
2 spicchi d'aglio
1 C. di prezzemolo tritato
olio di girasole

Pulite accuratamente gli champignons, togliendo il piede e la parte dura dei gambi. Affettateli finemente.

Nel frattempo fate bruciare gli spicchi d'aglio schiacciati: appena sono colorati, gettatevi i funghi.

Fate saltare a fuoco vivo, mescolando con una spatola di legno (attenti, perché è facile che si attacchino al fondo) finché i funghi, si siano asciugati e abbiano assunto un colore nocciola. Aggiungete il prezzemolo e fateli saltare ancora pochi minuti a fuoco vivo. L'olio va aggiunto alla fine

Può servire da base per altre salse o, direttamente, per condire riso integrale, miglio, grano saraceno o paste.

Crema di peperoni

1 cipolla media
2 peperoni dolci (meglio gialli)
1 C di farina
1/4 bicchiere di vino bianco secco
3 C. olio di semi di girasole
sale
peperoncino

Tritate finemente la cipolla e fatela bruciare con il peperoncino in un C. d'acqua finché è imbiandita.

Aggiungete i peperoni tagliati a lamelle sottili e poca acqua calda. Fateli cuocere a fuoco moderato per 15 min.

Frullate il tutto con aggiunta della farina e del vino bianco. Riportate a bollore e lasciate cuocere per pochi min., mescolando bene. Aggiungete l'olio a crudo.

Ottima su paste, cereali cotti e per tartinare.

1 C. di succo di limone
1 C. di olio di semi di girasole

Frullate tutti gli ingredienti per pochi min.
Spalmate su fette di pane tostato o di segala al naturale.

Salsa di tofu al tonno

250 gr. di tofu
180 gr. di tonno sott'olio
1 manciata di capperi salati, sciacquati e asciugati
1 manciata di prezzemolo
1 spicchio d'aglio

Frullate nel mixer tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema vellutata e gonfia. E' bene frullare per primo il prezzemolo già tagliuzzato e l'aglio.

Questa mousse accompagna deliziosamente verdure crude o cotte a vapore; può essere anche spalmata sul pane.

Salsa di tofu allo zafferano

200 gr di tofu
1 bustina di zafferano (vero!)
1 C di succo di limone
1 C di foglie di dragoncello
2 C di acqua
2 C di olio di vinaccioli o di riso
sale

Mettete tutti gli ingredienti, tranne l'olio, in un mixer e frullate fino a tritarli finemente. Aggiungete l'olio. Abbiamo consigliato oli privi di gusto proprio: ma potete usare anche olio ev d'oliva o olio di girasole, se il gusto non vi disturba. Frullate ancora fino ad incorporare bene l'olio. Tenete al freddo per almeno mezz'ora nel frigorifero.

Adatta a pesce al vapore o bollito, per carni bianche al vapore.

Salsa Nerina

2 C. di yogurt
1/2 bicchiere di olio di oliva
1 C. di senape
il succo di 2 limoni
2 C. di prezzemolo tritato
1 tuorlo di uovo sodo

Salsa di tofu all'antica

gr. 200 di tofu
la buccia di un limone (biologico) grattugiata
la punta di un c. di noce moscata grattugiata
4 C. di olio di semi di girasole
sale

Frullate per pochi min. tutti gli ingredienti e condite la pasta di grano duro; se la salsa risulta troppo densa diluite con qualche C. di acqua di cottura della pasta.

Salsa di tofu all'aringa

1 aringa affumicata
200 gr di tofu
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
(sale)
2 C olio di girasole

Pulite e diliscate l'aringa. Tagliatela a pezzi . Mondate il prezzemolo e l'aglio, frantumate il tofu.

Mettete tutti gli ingredienti in un mixer con 2 C d'acqua e l'olio. Riducete a crema omogenea e vellutata (aggiungete un po' d'olio se non fosse abbastanza morbida).

È una delle più saporite creme di tofu. Squisita su crostini, per tartine. Ma anche per condire paste o risi.

Chiusa in vasetto, si conserva diversi giorni in frigorifero.

Salsa di tofu con alici

gr.100 di tofu
gr. 70 di alici
1 c. (o meno) di tabasco
1 c. di aceto

Frullate per pochi min. tutti gli ingredienti. Se il tofu è asciutto, occorre aggiungere qualche cucchiaino di acqua. Servite con verdure crude o fette di pane tostato o no.

E' ottimo il pane di segala non tostato.

Salsa di tofu con salmone

100 gr. di tofu
100 gr. di salmone

Crema di porri e melanzane

1 melanzana piccola
1 porro grande
3 C di sesamo
1 c di coriandolo
1/2 limone
sale

Fate cuocere a vapore la melanzana. Dopo dieci minuti aggiungete il porro a grossi pezzi. Continuate la cottura per altri 15 minuti.

Intanto tostate leggermente i semi di sesamo in una padella sciutta, senza insistere troppo. Macinateli assieme al coriandolo, aggiungeteli in un mixer alla melanzana , all'aglio, al succo di limone e al porro, aggiustando di sale.

Si usa tiepida o, meglio, fredda.

È una crema leggera, adatta a spalmare su crostini o focacce, a condire cereali freddi o tiepidi, a insaporire torte salate. È molto ricca di ferro e calcio.

Crema di prezzemolo

prezzemolo
un mazzetto di spinaci
1/2 litro di béchamelle come da ricetta base
3 spicchi d'aglio
3 C di aceto di mele
4 C di olio ev d'oliva
sale

Mondate e lavate il prezzemolo. Preparate la béchamelle come da ricetta base. Regolate di sale. Alla fine unitela agli altri ingredienti nel frullatore e traetene una crema liscia.

Adatta a tartinare, a condire verdure crude e cotte.

Crema di tofu e colombine

400 gr. di colombine (o russule), funghi estivi e autunnali)
200 gr di tofu
2 spicchi d'aglio
un mazzetto di prezzemolo
1 c di tamari
sale

Le colombine (funghi del genere "Russula") possono essere sostituite da porcini. Ma il gusto della colombina è più delicato.

Pulite bene le colombine, soprattutto sulla cuticola superiore che è spesso sporca. Didetele a pezzi (compresi i gambi). Tritate i due spicchi d'aglio e fateli brasare leggermente in un C d'acqua. Dopo pochi minuti aggiungete le colombine e continuate a fuoco vivo e pentola coperta. Dopo un minuto abbassate la fiamma e continuate la cottura per 4 minuti a fuoco basso.

Lasciate abbassare la temperatura, poi passate tutto al mixer, aggiungendo il tofu, il prezzemolo ben mondato, tamari, sale, olio e acqua (se occorre). Frullate finché la crema sia omogenea.

Il gusto delicato di questa salsa la rende adatta per tartine, risotti, pastasciutte, patate bollite nonché per tartinare. Si conserva qualche giorno nel frigorifero.

Crema Vichyssoise

100 gr. patate
500 gr. porri
1 mazzetto di erba cipollina
1 lt. di brodo
2 dl. panna di soia

Sbucciare e tagliare a tocchetti le patate. Mondare i porri e tagliarli a rondelle. Porre le verdure in una casseruola, coprirle con il brodo e cuocere per 30 min. Frullare il tutto. Unire il brodo rimasto, la panna e guarnire con erba cipollina tritata e olio.

Maionese di soia

1/2 bicchiere di latte di soia
500 ml. olio d'oliva
1 limone spremuto
aceto di mele
sale

In un recipiente versare il latte di soia. Con una mano prendere e miscelare con il minipiner, con l'altra mano versare a filo l'olio d'oliva. Al termine aggiungere il limone, l'aceto, il sale. Ottima se accompagnata da guarnizioni di sott'aceto. Si può colorare di giallo con un po' di polvere di zafferano o di curcuma.

Melitzanosalata

2 melanzane grosse (circa 600 gr.)
1 cipolla tritata
3 C. di menta fresca
3 C. di prezzemolo

In un mixer tritate finemente il basilico, i capperi e l'aglio. Aggiungete l'okara, l'olio e il tofu, regolate di sale, mixerate di nuovo fino ad ottenere una crema omogenea.

Può essere conservata il frigor per qualche giorno.

È adatta per condire paste e risotti.

Spalmata in dose abbondante su fette di pane, diventa un alimento completo gustoso.

Si presta a insaporire, in piccoli strati, ciambelle; o a farcire crêpes.

Salsa di okara all'acciuga e prezzemolo

Una dose di okara (ottenuta come da ricetta base del Latte di soia)

2 mazzi di prezzemolo
2 acciughe salate diliscate
2 C di olio ev d'oliva
1 uovo alla coque
2 spicchi d'aglio
sale

In un mixer tritate finemente il prezzemolo (che avrete mondato e privato dei gambi), i capperi e l'aglio. Aggiungete l'okara, l'uovo (che svuoterete con un cucchiaino direttamente nel mixer) l'olio e le acciughe, regolate (se occorre) di sale, mixerate di nuovo fino ad ottenere una crema omogenea.

Può essere conservata il frigor per qualche giorno.

È adatta per condire paste, patate e altre verdure cotte, cereali cotti. Ottima anche su pesce d'acqua dolce.

Spalmata in dose abbondante su fette di pane, diventa un alimento completo gustoso.

Si presta a insaporire, in piccoli strati, ciambelle o tartine.

Salsa di spinaci

400 gr di spinaci (o spinaci e ortiche)
3 c di capperi salati
2 spicchi d'aglio
1 C di farina
3 C di olio di girasole
noce moscata

Fate cuocere a vapore per 7 minuti gli spinaci (e le ortiche). Frullate spinaci, capperi (con il loro sale) ed aglio con 1/4 di l. d'acqua fino ad ottenere una crema omogenea. Attendete che si siano raffreddati un poco, aggiungete la farina e frullate ancora. Ponete di nuovo sul fuoco e portate a bollire a fuoco basso, rimestando continuamente. Lasciate cuocere due minuti. Aggiungete la noce moscata e l'olio.

Può essere usata per condire pasta, miglio, farro o riso integrali.

Salsa di melanzane e noci

1 melanzana grossa
1 pugno di gherigli di noci
2 o 3 spicchi d'aglio
(peperoncino)
sale

3 C d'olio di oliva o, meglio, 2 cucchiaini di olio di noci.

Fate cuocere in forno medio la melanzana, dopo averne bucherellato la pelle, finché è tenera (in alternativa si può cuocere a vapore per venti minuti. Tagliatela in due per lungo e svuotatela della polpa con un cucchiaino. Mescolate tutti gli ingredienti e riduceteli a salsa fine con un frullatore o, meglio, un omogeneizzatore.

Può essere utilizzata per condire paste o cereali oppure come salsa per verdure crude o cotte o per tartinare.

Salsa di melanzane e sesamo

1 melanzana grossa
2 spicchi d'aglio
1 C di sesamo
(peperoncino)
sale
3 C d'olio EV d'oliva o di sesamo

Fate cuocere in forno medio la melanzana, dopo averne bucherellato la pelle, finché è tenera (in alternativa si può cuocere a vapore per venti minuti). Intanto fate tostare il sesamo in un pentolino d'acciaio inox asciutto finché comincia a scoppiettare: deve risultare solo leggermente dorato e non scurito. Tritatelo in un macinino. Tagliate in due per lungo la melanzana e svuotatela della polpa con un cucchiaino. Mescolate tutti gli ingredienti e riduceteli a salsa fine con un frullatore o un mixer.. Regolate di sale.

Può essere utilizzata come entrée, per condire paste o cereali oppure come salsa per verdure crude o cotte o per tartinare.

Salsa di okara al basilico

Una dose di okara (ottenuta come da ricetta base del Latte di soia)
100 gr di tofu
1 manciata di foglie di basilico
5 capperi salati
2 spicchi d'aglio
2 C d'olio ev d'oliva
sale

2 C. di aceto
4 C. di olio d'oliva
sale
* pepe o meglio un peperoncino

Cuocere in forno a micr. le melanzane finché saranno tenere. Lasciatele raffreddare e sbucciatele. Mettetele nel frullatore insieme agli altri ingredienti fino a ottenere una purea densa. Servite fredda (può servire per imbottire la Pita).

Le melanzane possono anche essere cotte al vapore (dopo averle punzecchiate). Saranno più digeribili, anche se con un gusto meno rilevato.

Salsa di patate e yogurt

Patate
brodo
yogurt
prezzemolo
aglio
olio
sale
Ingredienti da tritare
cipolline
capperi
cipolla
prezzemolo
aceto di mele

Pelare e bollire le patate in acqua. Scolare e frullare con aggiunto un po' di yogurt e brodo. Aggiungere gli ingredienti che si desiderano tritati. Salare. Si può colorare di giallo con un po' di polvere di zafferano o di curcuma.

Salsa a base di quark

Quark
cipolla
erba cipollina
aglio
prezzemolo
semi di papavero
cannella
cren
rucola

Frullare il quark e aggiungere gli ingredienti tritati che si desiderano. Si può colorare di giallo con un po' di polvere di zafferano, o di rosso di paprica dolce.

Il quark è un "formaggio" ottenuto da latte magro con aggiunta di limone. Vedi ricetta.

Salsa a base di yogurt

yogurt
capperi
prezzemolo
cren
olive snocciolate
chicchi di mais dolce
cetriolini sott'aceto
aglio Scegliere gli ingredienti che si desiderano e tritare il tutto. Aggiungere lo yogurt e aggiustare il sale. Si può colorare di giallo con un po' di polvere di zafferano.
Salsa ai porri 600 gr. di porri
1 spicchio d'aglio
1/4 di lt. di acqua
80 gr di pomodori seccati e salati
sale
(1 c. di maizena)

I pomodori secchi salati si trovano facilmente nei negozi di verdure
Mondate accuratamente i porri e tagliateli in rondelle non troppo sottili. Tagliate in striscioline i pomodori secchi.
Disponete metà dei porri con l'aglio e l'acqua in una pentola adatta per ospitare il cestello per la cottura a vapore. Appena cominciano a bollire disponete il cesto per la cottura a vapore con l'altra metà dei porri ed i pomodori. Continuate la cottura a fiamma bassa.
Dopo 30 min. passate al passaverdura (o frullate) le verdure del fondo della pentola, aggiustate di sale e unite i porri del cestello.
Qualora la salsa risultasse troppo liquida, prima di aggiungere la verdura a vapore fate addensare sul fuoco il porro frullato a cui avete aggiunto la maizena.

Adatta per condire riso integrale, miglio o paste asciutte.

Salsa al basilico con tofu

250 gr. di tofu
il succo di un limone
7/8 C. di olio di girasole
sale
40 gr. di basilico
1C. di senape

Frullate il tofu schiacciato, il limone, la senape, il sale, il basilico aggiungendo a poco a poco l'olio, fino ad ottenere una crema liscia.

È ottima servita con pane integrale come spuntino

Salsa all'aglio con tofu

250 gr. di tofu
il succo di 1 limone
7/8 C. di olio di semi di girasole
sale
1 c. di senape
2 spicchi d'aglio

Frullate il tofu schiacciato, il limone, la senape, l'aglio, il sale, aggiungendo a poco a poco l'olio, fino ad ottenere una crema liscia.

Salsa alle cipolline con tofu

250 gr. di tofu
il succo di 1 limone
7/8 C. di olio di semi di girasole
sale
1 c. di senape
2 spicchi d'aglio
4/5 cipolline fresche

Frullate il tofu schiacciato, il limone, la senape, le cipolline tritate, il sale, aggiungendo a poco a poco l'olio, fino ad ottenere una crema liscia.

Salsa aux oignons

1 cipolla
olio d'oliva
aceto di mele
sale
pepe
una manciata di capperi all'aceto
un ciuffo di prezzemolo
un ciuffo di basilico

Affettate fine la cipolla e fatela marinare con un po' di sale; dopo circa un'ora risciacquatela e ponetela a marinare di nuovo nell'aceto di mele per almeno due ore.
Tritate i capperi, sciacquati, il prezzemolo ed il basilico; mescolate alla cipolla asciugata della sua marinata, condite con l'oglio.
