



Salse, creme e marinate, tre alleate per esaltare il gusto dei piatti

In cucina usare la fantasia è una cosa importante e, spesso, è facendo degli abbinamenti insoliti e strani che nascono nuove ricette succulente. Uno dei metodi per arricchire di sapore i nostri piatti è aggiungere delle salse, creme e marinate.

Durante il periodo estivo, diminuisce la voglia di cucinare con i fornelli o di accendere il forno, soprattutto nelle giornate più afose. Allora si portano in tavola piatti freddi, preparati con cotture veloci o a crudo e con ingredienti più leggeri e digeribili. Ecco che allora, **salse, creme e marinate** ci vengono incontro per arricchire di gusto, colore e profumo le nostre ricette a base di verdure, carne, pesce o cereali creando diverse varianti che rendono succulenti piatti. Di seguito riportiamo qualche suggerimento su **salse, creme e marinate**.



La crema all'aglio

Per i più temerari, la **crema all'aglio** è ideale per condire carne o pesce, polpette, tranci o hamburger. Per prepararla, sbucciate quattro spicchi di aglio, privateli dell'anima e metteteli in un mixer con un cucchiaino di senape e 50 ml di yogurt magro.

Sala deliziosa con le acciughe

Per preparare una **salsa deliziosa**, mettete insieme un paio di acciughe, dell'erba cipollina e prezzemolo. Frullate unendo l'olio a filo in modo da ottenere un composto che deve presentarsi mediamente denso.

La marinatura

Pollo, salmone e tonno fresco sono ottimi cotti nella loro **marinatura** per la quale, però, è importante calcolare bene i tempi perchè l'ideale sono almeno un paio d'ore. Per **ottenere una buona marinatura**, versare il succo di due limoni in una ciotola, 1 cucchiaino di miele, 2 rasi di soia e 4 di olio; mescolate, aggiungete la carne o il pesce (cotti ai ferri, saltati in padella, al vapore, in forno o grigliati) e lasciate riposare per un paio d'ore girando ogni tanto.

Per i vegetariani, provate anche a **marinare il tofu**, tagliando il panetto a pezzetti e lasciandolo

riposare almeno un'ora. Quindi gustatelo a crudo in un'insalata.

La crema di noci

Un condimento ideale per una pasta fredda, i cereali o un roast beef è la **crema di noci**. Mettete in un mortaio o in un mixer 250 gr di noci, 50 gr di mollica di pane precedentemente ammollata in acqua e strizzata. Frullate, unite uno spicchio di aglio, sale, pepe, tre cucchiaini di olio evo e 50 ml di panna acida (se non la trovate pronta unite qualche goccia di limone alla panna fresca), frullate nuovamente. Dovrete ottenere una crema piuttosto densa.

Crema di pistacchi e mandorle

Una crema buona sui crostini o bruschette, per condire pasta, riso, cereali, carne, pesce e verdure è quella di **pistacchi e mandorle**. Sempre in un mixer versate 150 gr di pistacchi, 30 gr di mandorle, unite uno spicchio di aglio, sale, pepe e olio quanto basta per renderla cremosa.

Salsa all'acciuga

Per gli amanti dei sapori decisi la **salsa all'acciuga** è perfetta per condire le verdure grigliate, un arrosto freddo tagliato a fette sottili, del tacchino, del pollo. Ecco come farla velocemente.

Nel mixer mette alcuni steli di erba cipollina e cinque/sei foglie di prezzemolo, 25 gr di acciughe sott'olio, mezzo spicchio di aglio, sale (facoltativo), 2 cucchiaini di aceto di vino bianco, il succo di mezzo limone e 200 gr di maionese (se home made ancora meglio).

Frullate gli ingredienti per ottenere una crema omogenea e densa. Riponetela in frigorifero almeno tre o quattro ore prima di utilizzarla come condimento.

Vinagrette all'arancia

Per condire le verdure grigliate, lessate o fresche (ideale con carote, fagiolini, cetrioli) provate una **vinagrette all'arancia** che apporta un sapore particolare e insolito. Stemperate un cucchiaino di senape con due cucchiaini di succo di arancia, poca scorza, due cucchiaini di aceto balsamico e tre cucchiaini di olio evo. Sbattete leggermente con una frusta o una forchetta, regolate di sale e pepe, la consistenza della vinagrette deve essere liquida.

La citronette

Per chi ha un orto o ama le erbe aromatiche e il loro profumo unico, preparate una **citronette** con erba cipollina, prezzemolo, timo, qualche foglia di rosmarino; unite un uovo sodo, 150 ml di olio evo, il succo di mezzo limone, sale e pepe.

Frullate e otterrete una crema che si sposa bene con le verdure, carne e pesce. Se avete voglia di sapori nuovi provatela anche con la pasta fredda o appena scolata.

Per preparare creme e salse per ingolosire i vostri piatti, utilizzate anche le verdure di cui in estate sono disponibili in abbondanza. Crescione, lattuga, spinacini, cetrioli, peperoni, zucchine e altre

verdura sono ideali per questo utilizzo.

Erbe aromatiche, yogurt, senape, maionese, pesto, pomodori secchi, frutta secca, miele, abbiamo davvero tanti ingredienti per poter creare una nostra salsa o replicarne di già esistenti.

Data di creazione

01/09/2016

Autore

elisabetta-lecchini