



“Insalata russa con maionese senza uova”

Ingredienti

- ✓ 200 g di patate
- ✓ 200 g carote
- ✓ 200 g di piselli surgelati
- ✓ 200 g di olio di mais (o di girasole)
- ✓ 100 g di “latte” di soia
- ✓ un cucchiaino di succo di limone
- ✓ un cucchiaino di senape in pasta
- ✓ un cucchiaino raso di sale
- ✓ ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- ✓ qualche foglia di prezzemolo fresco

Preparazione delle verdure

Pelate le patate, le carote e tagliatele a dadini della stessa grandezza. In una pentola colma d'acqua leggermente salata, cuocete per circa 7 minuti le carote, 6 minuti le patate e 5 minuti i piselli surgelati, preferibilmente separati per mantenere il loro sapore. A cottura ultimata scolate i vegetali e immergeteli in una ciotola colma d'acqua fredda, per mantenere inalterato il loro colore.

Preparazione della maionese senza uova

In un bicchiere graduato versate l'olio, il "latte" di soia e tutti gli altri ingredienti. Inserite il frullatore a immersione e frullate a intermittenza per circa 10 secondi.

Scolate le verdure ormai raffreddate e incorporate la maionese senza uova (per fare solidificare maggiormente la preparazione ponetela in frigorifero per circa mezz'ora).

Guarnite con qualche fogliolina di prezzemolo.

Buona salute a tutti!