

Burro, le migliori alternative vegetali

Per rendere le pietanze più leggere.

Scoprite gli alimenti che potete usare al posto del burro, tra cui uno speciale "burro" vegetale fatto in casa.



Per motivi di salute o semplicemente di gusto, non è raro voler trovare **un'alternativa al burro** da poter inserire in una ricetta. Sembra una missione "impossibile" invece è più facile di quanto si possa pensare. La soluzione più semplice e a portata di mano è **l'olio extravergine di oliva**. Infatti, 100 grammi di burro possono essere sostituiti da circa 80 grammi di olio extravergine di oliva. L'importante, però, è che l'olio sia delicato e non particolarmente acido, fruttato o piccante. Se cercate, invece, delle alternative dalla consistenza più burrosa, potete considerare la **crema di sesamo**, come sostituto del burro nelle ricette salate, e la **crema di mandorle** per le preparazioni dolci.

Un'alternativa altrettanto valida è quella di preparare un **"finto burro" vegetale fatto in casa** che può essere usato in piatti sia salati che dolci (soprattutto nelle frolle). Per preparare circa 100-120 grammi di "finto burro" bastano:

- 100 ml di olio extravergine di oliva o olio di semi
- 5 ml di bevanda di soia al naturale
- un pizzico di sale
- una goccia di succo di limone

Per ottenere il "finto burro" basta versare l'olio in una ciotola e aggiungervi, poi, nell'ordine, la bevanda di soia, il succo di limone ed il sale. Il tutto va frullato con un mixer ad immersione fino ad ottenere una consistenza molto densa e compatta. Questa preparazione può essere conservata, in un contenitore ermetico, in frigo per massimo 3-4 giorni.