

Maionese light di albumi e curry

La salsa più amata diventa sana

A sol sentire pronunciare la parola "maionese" il vostro colesterolo aumenta? Non con la nostra ricetta light!



Nella ricetta delle [polpette vegetariane alle lenticchie e spinaci](#), il nostro chef Stefano Polato ci ha suggerito di accompagnare questi stuzzichini con una maionese light di albumi e curry. A differenza della classica maionese preparata anche con i tuorli, questa piacevole alternativa di soli albumi risulta **più ricca di proteine, priva di grassi saturi e più digeribile**.

Inoltre il **curry**, oltre a donare un gradevole aroma, grazie alla curcumina, arricchisce questa salsa di un **potente antiossidante** che vi aiuterà a rallentare l'invecchiamento e le patologie ad esso correlate (malattie cardiovascolari, neurodegenerative e neoplasie).

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 10 minuti

Ingredienti

(per 4 persone)

2 uova
mezzo limone
un cucchiaino di curry
olio di semi di girasole
sale

Procedimento

1. Prendere gli albumi di due uova e metterli in un contenitore con bordi alti, aggiungere un pizzico di sale, il succo di mezzo limone spremuto e un cucchiaino di curry.
2. Con il frullatore ad immersione iniziare ad emulsionare, aggiungere a filo l'olio di semi di girasole o extravergine di oliva (che deve essere delicatissimo) e continuare fino ad ottenere la tipica consistenza della classica maionese.