

3 condimenti autunnali

Cerchi un'idea per condire le tue insalate? Prova una di questi condimenti autunnali!



Il classico condimento per le insalate di ogni stagione è sale, pepe e olio extra vergine di oliva. Ma esistono tantissimi altri modi di insaporire i piatti freschi **rinunciando al sale** e arricchendo le tue preparazioni di **tanto gusto**: i **condimenti a base di agrumi!** Prova queste **vinaigrette** e **citronette** a base di **arancia**, **limone** e **pompelmo** per rendere speciali le tue insalate!

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 5 min.

VINAIGRETTE ALL'ARANCIA

Ingredienti

(per circa 100 ml)

4 cucchiaini di succo di arancia

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

1 cucchiaino di vino bianco secco

Mezzo cucchiaino di miele Bio, Logico Despar

Mezzo cucchiaino di senape Despar

Un pizzico di gomasio alle erbe

Una spolverata di pepe bianco

Procedimento:

Versa tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e frulla a velocità moderata fino a ottenere una salsa omogenea.

CITRONETTE AI SEMI DI PAPAVERO

Ingredienti

(per circa 100 ml)

5 cucchiaini di succo di limone Passo dopo Passo Despar

5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

Una manciata di semi di papavero Despar Vital

Un pizzico di gomasio

Una spolverata di pepe nero Despar

Procedimento:

Versa tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e frulla a velocità moderata fino a ottenere una salsa omogenea.

CITRONETTE AL POMPELMO E PREZZEMOLO

Ingredienti

(per circa 100 ml)

5 cucchiari di succo di pompelmo

5 cucchiari di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

Un cucchiaino di foglie di prezzemolo tritate

1 filetto di alice sott'olio

Un pizzico di gomasio

Una spolverata di pepe nero Despar

Procedimento:

Versa tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e frulla a velocità moderata fino a ottenere una salsa omogenea.