

5 Condimenti per insalate e verdure

Ogni volta che dico a qualcuno che amo il cibo sano, la prima cosa che mi chiedono inevitabilmente è se mangio insalata tutto il giorno. In verità non mi piace molto l'insalata. Comunque per me, affinché un'insalata sia buona, deve avere "sostanza". Deve avere un ottimo mix di sapori, consistenze e condita davvero bene. Adoro le verdure, ma diciamo la verità, possono essere noiose se non fai qualcosa per ravvivarle un po'. Un buon condimento per l'insalata è un modo efficace per esaltarne i sapori.

Il grande vantaggio, dei condimenti che propongo, è che puoi controllare completamente gli ingredienti. Hai mai girato la bottiglietta dei condimenti per insalata e controllato la lista degli ingredienti? Ci sono sicuramente molti ingredienti non richiesti come i coloranti artificiali, gli addensanti, gli aromi, e dosi di zucchero e sale più di quanto sia realmente necessario.

La mia parte preferita è che puoi personalizzare completamente il gusto a tuo piacimento.

Tutte le ricette possono essere realizzate semplicemente usando il metodo jar-and-shake. Prendi semplicemente un barattolo con un tappo a vite (barattolo a bocca larga), metti tutti gli ingredienti e scuoti il barattolo fino a quando non è ben miscelato. Di seguito sono riportate alcune ricette che potrebbero essere più fluide se usi un robot da cucina o un frullatore, ma non è necessario se ti trovi bene con una salsa più rustica.

Condimenti per salsa ranch allo yogurt greco

Condimento per insalata di peperoncino e lime

Condimento per insalata di senape al miele

Condimento con insalata di zenzero e sesamo

Condimento per insalata di vinaigrette balsamica

Condimento per salsa ranch allo yogurt greco

- 225 g. (3/4 tazza) di yogurt greco intero
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente o 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 3 cucchiaini (1/4 tazza) di prezzemolo tritato fresco o 1 cucchiaino di prezzemolo secco
- 1/4 di cipolla media, a dadini (circa 2 cucchiaini) o 2 cucchiaini di cipolla in polvere
- 2 cucchiaini di erba cipollina tritata fresca o 1 cucchiaino di erba cipollina secca
- 1 cucchiaino di sale

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

- 1 pizzico di pepe nero
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- Succo di 1/2 limone (circa 2 cucchiai)
- 1/2 tazza o 125 gr di latticello (ingredienti per 125 g. di latticello preparato con lo yoghurt magro 62 g + Latte scremato 62 g + Succo di limone 1 cucchiaino. Lasciare riposare 10 min. prima dell'utilizzo.

Condimento per insalata di peperoncino e lime

- Scorza e succo di 2 lime (circa 4 cucchiai di succo e 3 cucchiaini di scorza)
- 80 g o 1/4 tazza di aceto di vino rosso
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di miele
- 1/3 di tazza di olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente O 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1/2 cucchiaino di sale

Condimento per insalata di senape al miele

- 3 cucchiai o 1/4 tazza di senape di Digione
- 3 cucchiai o 1/4 tazza di miele
- 80 ml o 1/4 di tazza di aceto di mele (preferisco crudo, non filtrato)
- 50 ml o 1/4 di tazza di olio extra vergine di oliva
- 1/2 cucchiaino di sale
- una presa di pepe nero

Condimento per insalata di vinaigrette al limone

- 60 ml o 1/4 tazza di aceto di vino rosso
- 2 cucchiai di senape di Digione
- 100 ml o 1/2 tazza di olio extra vergine di oliva
- Scorza e succo di 1 limone (circa 4 cucchiai di succo e 3 cucchiaini di scorza)
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente O 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaino di sale
- 1 presa di pepe nero
- 1 cucchiaio di origano tritato fresco O 2 cucchiaini di origano essiccato

Condimento con insalata di zenzero e sesamo

- 70 ml o 1/3 di tazza di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiai di olio di sesamo tostato
- 60 ml o 1/4 tazza di aceto di riso stagionato
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente O 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di miele
- 2 cucchiai di buccia e zenzero fresco grattugiato OPPURE 2 cucchiaini di zenzero macinato

Condimento per insalata di vinaigrette balsamica

- 100 ml o 1/2 tazza di olio extra vergine di oliva
- 80 ml o 1/2 tazza di aceto balsamico
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente O 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaino di sale
- 1/4 cucchiaino di pepe nero