

## Maionese di aquafaba

L'aquafaba è semplicemente l'acqua di cottura dei legumi, che oltre ad essere insapore ha le stesse caratteristiche dell'albume: può essere montata per preparare meringhe, mousse oppure – insieme a olio, sale e succo di limone – per fare una gustosa maionese vegana. Essendo allergica alla soia e ai suoi derivati, ho cercato un'alternativa alla classica maionese che utilizza la bevanda vegetale di soia. L' **acqua di governo dei ceci già pronti** (meglio scegliere le varianti in vetro e senza sale) è molto ricca in saponine e proteine. In alternativa a quella dei ceci, si può utilizzare l'acqua di governo dei fagioli bianchi, rossi o neri. Si deve tenere presente che difficilmente la giusta concentrazione di queste sostanze la si riesce a riprodurre in casa, cuocendo da soli i legumi diventa molto alto dunque il rischio di non riuscire poi nell'intento di montarla. Importante: prima di utilizzarla bisogna tenerla al fresco in frigorifero per qualche ora.

**Prep.:** 5 minuti

**Tempo tot.:** 5 minuti

**Dosi per:** 6 persone

### Ingredienti

- 80 g di aquafaba
- 180 g di olio di semi di girasole
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaino di senape
- 1 pizzico di sale e pepe

### Strumenti

- Frullatore ad immersione

### Procedimento

Versate nel bicchiere alto del minipimer l'aquafaba, la senape, l'aceto di mele e il sale (solo un pizzico di sale perché l'aquafaba è già saporita di suo) e pepate. Frullate qualche secondo fino ad ottenere un composto omogeneo. Iniziate a questo punto a versare l'olio a filo, sempre continuando a frullare e a montare fino ad ottenere una maionese morbida. A questo punto versate la vostra maionese in un contenitore ermetico e conservatela in frigorifero. Il freddo addenserà ulteriormente la vostra maionese.

Potete utilizzarla in accompagnamento a polpette, verdure fritte, in pinzimonio o al forno, usatela per farcire panini e piadine o come base per preparare un ricco condimento per un'insalatona, in ogni caso

## **Tu con i miei occhi**

~~Vedere il mondo in bassa risoluzione~~

---

provatela e non la lascerete più, senza sensi di colpa.