

SALSE E SUGHI

Burro di arachidi e miso

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



L'abbinamento tra **burro di arachidi e miso** è una delle scoperte più interessanti della cucina fusion moderna. Questa salsa unisce la cremosità e la nota tostata della frutta secca alla sapidità profonda e fermentata del miso giapponese, creando un equilibrio di sapori unico, spesso definito "umami". È un condimento estremamente versatile, ideale per accompagnare spiedini di carne, condire insalate croccanti o dare carattere a un piatto di noodle orientali.

Per un menù completo, potresti abbinare questa salsa a delle fresche [insalate](#) o usarla per glassare delle verdure come queste [verdure](#). Se ami i sapori decisi, non perderti [i nostri spiedini di tofu](#) o lasciati

ispirare da questa variante del ramen. Preparare il condimento al burro di arachidi e miso è semplicissimo: non serve cottura, ma solo la capacità di bilanciare bene gli ingredienti per ottenere una consistenza setosa e avvolgente che valorizzerà ogni tua creazione.

INGREDIENTI PER PREPARARE IL BURRO DI ARACHIDI E MISO:

ARACHIDI non tostate, non salate - 300 gr

MISO BIANCO 40 gr

SCIROPPPO D'ACERO oppure miele - 15 gr

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE solo se serve - 20 gr

PEPERONCINO IN FIOCCHI facoltativo -

PREPARAZIONE

- 1 Tosta le arachidi: disponile sulla leccarda del forno rivestita di carta forno e ripassale in forno caldo statico preriscaldato a 160°C per 15-20 minuti. Fai intiepidire. Versa le arachidi tostate nel contenitore di un mixer potente.





- 2** Continua a frullare con pazienza finché le arachidi non avranno rilasciato il loro olio naturale. Vedrai il composto trasformarsi prima in una farina grossolana e poi, lentamente, in una crema fluida e lucida.



- 3** Aggiungi a questo punto il miso bianco e lo sciroppo d'acero (o il miele) direttamente nel mixer. Prosegui a frullare a velocità media per incorporare bene i nuovi ingredienti. Valuta la consistenza: se ti sembra troppo densa o leggermente granulosa a causa della pasta di miso, aggiungi l'olio di arachidi a filo mentre il mixer è in funzione, finché non avrai ottenuto una texture perfettamente setosa. Assaggia la tua creazione e, se ti piace il

contrasto deciso, aggiungi i fiocchi di peperoncino mescolando delicatamente con un cucchiaio per distribuirli uniformemente.

Trasferisci il burro di arachidi e miso in un barattolo ermetico. Puoi conservarlo tranquillamente in dispensa per circa due settimane: vedrai che manterrà intatta tutta la sua incredibile carica aromatica!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che il miso scelto sia certificato gluten-free, poiché alcune varietà sono fermentate con orzo o segale.

Versione senza lattosio: questa preparazione non contiene derivati del latte, risultando perfetta per chi segue una dieta priva di lattosio.

Versione light: per una salsa più leggera, riduci la quantità di sciroppo d'acero e allunga il composto con acqua calda fino a ottenere la fluidità desiderata.

L'idea vegetariana/vegana: il condimento è già 100% vegetale. Puoi usarlo per rendere speciali dei cubetti di tofu saltato o per arricchire le tue ricette etniche.

L'idea WOW: aggiungi più sciroppo d'acero e un pizzico di peperoncino sriracha: il contrasto dolce-piccante con la base di burro di arachidi e miso creerà una dip paradisiaca.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il miso ha una consistenza densa e il burro di arachidi è molto grasso; per amalgamarli perfettamente, aggiungi l'acqua calda (o il succo di lime) un cucchiaino alla volta, mescolando energicamente con una frusta finché la salsa non diventa lucida e senza grumi.

Lo sfizio in più: aggiungi dei semi di sesamo tostato e della parte verde del cipollotto tritata finemente: doneranno una nota croccante e fresca che bilancia la ricchezza della salsa.

L'idea per i bambini: usa il burro di arachidi e miso come dip per dei bastoncini di carota e cetriolo; la cremosità della salsa aiuterà i più piccoli a mangiare le verdure con piacere.

Idea antispreco: Se ti avanza un po' di salsa, non buttarla! È perfetta per insaporire il brodo o per marinare del petto di pollo prima della cottura alla piastra.

CONSERVAZIONE

La salsa al burro di arachidi e miso si conserva in frigorifero per circa due settimane in un vasetto di vetro ben chiuso. Poiché il freddo tende a rassodare i grassi delle arachidi, ricordati di riportarla a temperatura ambiente o di aggiungere un goccio d'acqua calda prima di servirla nuovamente.