

SALSE E SUGHI

Dressing piccante allo yogurt greco

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Sei stanca dei soliti condimenti piatti che non valorizzano i tuoi piatti e cerchi una soluzione rapida e sfiziosa? Il **dressing piccante allo yogurt greco** è la risposta perfetta per dare una marcia in più alle tue preparazioni, risolvendo in un attimo il problema delle insalate noiose o delle pietanze troppo secche. Questa crema vellutata, con il suo tocco “infuocato”, si prepara in un baleno unendo ingredienti semplici come yogurt, salsa piccante, limone e miele. Se ami le salse fresche, saprai già quanto lo yogurt sia versatile: pensa all'inconfondibile [tzatziki originale greca](#) o alla deliziosa [salsa verde cremosa allo yogurt](#).

Questo dressing piccante allo yogurt greco si rivela ideale per condire un esotico e colorato [poke di riso con tonno](#), oppure per arricchire di gusto e

cremosità i tuoi [chopped shrimp tacos](#). È perfetto persino sui contorni più essenziali: provalo per dare vivacità a una semplice [insalata di carote e cetrioli](#). E per chi cerca alternative vegetariane irresistibili, è l'accompagnamento supremo per dei fragranti [falafel di ceci in friggitrice ad aria](#)! Se poi stai organizzando una cena tra amici e vuoi ampliare il tuo buffet, scopri anche queste [5 salse per aperitivo facili e golose da servire con crostini e verdure](#). Ti basteranno pochi secondi e una ciotolina per portare in tavola una magia di sapori.

INGREDIENTI PER IL DRESSING

PICCANTE ALLO YOGURT GRECO

YOGURT GRECO (preferibilmente 0% o 5% di grassi) - 150 gr

SALSA SRIRACHA (o la tua salsa piccante preferita) - 2 cucchiaini da tavola

SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino da tè

MIELE o sciroppo d'acero - 1 cucchiaino da tè

AGLIO IN POLVERE 1 pizzico

SALE FINO

PEPE NERO

PREPARA IL DRESSING PICCANTE ALLO YOGURT GRECO

1 Versa lo yogurt greco all'interno della tua ciotolina.

Aggiungi la salsa Sriracha, il succo di limone fresco, l'aglio in polvere, il sale e il pepe.

Unisci anche il cucchiaino di miele o sciroppo d'acero: ti aiuterà a creare un equilibrio perfetto tra il piccante, l'acido e il dolce.

2 **Mescola** energicamente il tutto con un cucchiaino o una piccola frusta, finché non ottieni una salsa liscia, vellutata e dal colore arancione omogeneo.

Assaggia la salsa e regola i sapori in base ai tuoi gusti: se la preferisci più "infuocata", aggiungi altra Sriracha!

Conserva il dressing in frigorifero in un contenitore ermetico fino al momento di servirlo sulle tue pokè bowl, insalate o piadine.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza lattosio o vegana: Sostituisci il classico yogurt greco vaccino con uno yogurt colato a base vegetale (ad esempio di soia) senza zuccheri aggiunti. Il risultato sarà ugualmente cremoso.

Versione light: La ricetta è già leggera utilizzando yogurt allo 0% di grassi, ma puoi sostituire il cucchiaino di miele o sciroppo d'acero con una piccolissima punta di dolcificante a zero calorie (come l'eritritolo) per abbattere del tutto gli zuccheri.

Idea WOW: Aggiungi in superficie, poco prima di servire, una manciata di semi di sesamo nero tostatati o della granella di pistacchi. Il contrasto cromatico con l'arancione brillante della salsa e la croccantezza lasceranno tutti a bocca aperta.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Quando unisci il succo di limone e la Sriracha, mescola sempre energicamente con una piccola frusta dal basso verso l'alto. Questo eviterà che l'acidità "stracci" lo yogurt, garantendoti un'emulsione perfetta e vellutata.

Lo sfizio in più: Aggiungi alla preparazione un cucchiaino di erba cipollina fresca tagliata finemente o un po' di prezzemolo tritato per conferire una piacevole nota erbacea.

L'idea per i bambini: I più piccoli spesso non tollerano i sapori forti. Puoi creare una variante apposita per loro omettendo la salsa piccante e il pepe nero, sostituendoli con un cucchiaino di concentrato di pomodoro dolce: manterrai un bel colore arancione ma con un sapore delicato a misura di bambino.

Idea antispreco: Non buttare il limone dopo averne spremuto il cucchiaino necessario. Taglia il resto a fette e congelalo: avrai dei cubetti di ghiaccio aromatizzati perfetti per rinfrescare l'acqua o il tè nei giorni successivi. Se avanza del dressing, usalo come crema da spalmare su crostini di pane raffermo ripassati in forno.

CONSERVAZIONE

Conserva il dressing in frigorifero all'interno di un contenitore di vetro ermetico. Si manterrà perfetto per circa 2-3 giorni. È sconsigliata la congelazione, poiché le basse temperature separerebbero la parte liquida da quella grassa, rovinando irrimediabilmente la consistenza cremosa della salsa al momento dello scongelamento.