

SALSE E SUGHI

Dressing proteico ai fiocchi di latte

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **dressing proteico ai fiocchi di latte** è la soluzione definitiva per chi desidera un condimento avvolgente e cremoso senza però eccedere con i grassi delle salse tradizionali. La magia di questa preparazione risiede nella trasformazione della consistenza granulosa del formaggio in una texture setosa e lucida, simile a una maionese leggera ma decisamente più nutriente. È il compagno ideale per rendere speciali le tue ciotole di verdura, ma si presta benissimo anche come salsa d'accompagnamento per piatti più strutturati.

Per un menù all'insegna del benessere, potresti servire questo condimento insieme a una fragrante [crescia sfogliata marchigiana](#) o usarlo per arricchire una fresca [insalata in barattolo](#). Se ami sperimentare con le salse, non perderti la nostra

guida su come fare delle buonissime salse di accompagnamento o lasciati ispirare dalla versatilità di questi hummus di vari gusti. Preparare il dressing proteico ai fiocchi di latte è un'operazione lampo: ti basterà un mixer a immersione e qualche aroma per ottenere un risultato che stupirà i tuoi ospiti, offrendo gusto e salute in un solo cucchiaino.

INGREDIENTI PER IL DRESSING PROTEICO AI FIOCCHI DI LATTE

FIOCCHI DI LATTE 200 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola
SUCCO DI LIME ½
SENAPE DOLCE 1 cucchiaino da tè
ERBA CIPOLLINA 1 ciuffo
SALE
PEPE NERO
ACQUA FREDDA 2 cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE DEL DRESSING PROTEICO AI FIOCCHI DI LATTE

- 1 Versa i fiocchi di latte direttamente nel bicchiere del frullatore a immersione o nel boccale di un piccolo mixer da cucina. Unisci il cucchiaino di olio extravergine d'oliva, il succo di limone filtrato e il cucchiaino di senape, se hai scelto di usarla per dare una nota più decisa. Insaporisci infine con un pizzico di sale e una generosa grattugiata di pepe nero.





2 Aziona il frullatore alla massima velocità e lavora il composto per circa 1 o 2 minuti. Devi insistere finché i tipici grumi dei fiocchi di latte non saranno completamente spariti, lasciando il posto a una crema liscissima, densa e vellutata. Controlla la densità del tuo dressing. Se lo preferisci leggermente più fluido per colarlo meglio sull'insalata, aggiungi un cucchiaino di acqua fredda (o di latte) e frulla ancora per pochissimi secondi.



3 Lava l'erba cipollina (o l'erba aromatica che hai scelto), asciugala bene picchiettandola con carta da cucina e sminuzzala finemente sul tagliere. Aggiungila al dressing e mescola delicatamente con la spatola per distribuirla in modo uniforme. Fai un piccolo assaggio e,

se necessario, regola ancora di sale e pepe secondo il tuo gusto. Trasferisci il condimento in una ciotolina o in un vasetto di vetro. Il tuo dressing proteico è pronto per essere gustato!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che gli aromi o la senape aggiunta siano certificati.

Versione senza lattosio: utilizza fiocchi di latte delattosati per ottenere la stessa cremosità garantendo la massima digeribilità.

Versione light: questa salsa è già un pilastro della cucina ipocalorica. Per renderla ancora più "lean", evita l'aggiunta di olio e punta tutto sul succo di limone e le erbe aromatiche.

L'idea vegetariana/vegana: per una versione 100% vegetale, sostituisci i fiocchi di latte con del tofu vellutato (silken tofu) frullato con un pizzico di sale e aceto di mele.

L'idea WOW: aggiungi un cucchiaino di pesto di basilico o dei pomodori secchi sott'olio durante la frullatura: il colore e il sapore mediterraneo renderanno il tuo dressing proteico ai fiocchi di latte una vera chicca gourmet.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per una consistenza perfettamente liscia, frulla i fiocchi di latte quando sono ben freddi di frigorifero. Se la crema dovesse risultare troppo densa, aggiungi un solo cucchiaino di acqua o di latte per volta fino a raggiungere la fluidità desiderata per il tuo dressing proteico ai fiocchi di latte.

Lo sfizio in più: aggiungi una grattugiata di scorza di lime e un pizzico di pepe rosa: la nota agrumata e speziata esalterà la dolcezza naturale del formaggio in modo sublime.

L'idea per i bambini: presentala come "crema bianca magica" per intingere bastoncini di carota o di pane tostato: è un modo furbissimo per fargli mangiare proteine e verdure.

Idea antispreco: non buttare il liquido di governo che a volte trovi nella confezione dei fiocchi di latte! Contiene proteine preziose e può essere frullato insieme al resto per regolare la densità del dressing.

CONSERVAZIONE

Il dressing proteico ai fiocchi di latte si conserva in frigorifero per 2-3 giorni all'interno di un vasetto di vetro ben chiuso. Prima di riutilizzarlo, ti consiglio di mescolarlo bene con un cucchiaino poiché potrebbe tendere a separarsi leggermente.