

SALSE E SUGHI

Salsa asiatica al burro di arachidi

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **salsa asiatica al burro di arachidi** è diventata una vera celebrità nei video di mealprep, grazie alla sua capacità di trasformare una semplice ciotola di verdure in un'esplosione di gusto "umami". Questa preparazione unisce la ricchezza della frutta secca alla sapidità della salsa di soia e alla freschezza del lime, creando un equilibrio perfetto tra note dolci, salate e acidule.

È il condimento ideale per una croccante insalata di cavolo o per accompagnare dei [crostini](#). Se ami sperimentare con le basi proteiche vegetali, questa salsa è straordinaria anche sopra delle [piadine di lenticchie rosse](#) o come intingolo per delle croccanti [cotolette di zucchine](#). Se cerchi un sapore ancora

più profondo, non perderti la nostra variante di burro di arachidi e miso. Preparare la salsa asiatica al burro di arachidi è semplicissimo e non richiede cottura: basta una ciotolina e una forchetta per ottenere una crema setosa che saprà conquistare ogni palato al primo assaggio.

INGREDIENTI PER LA SALSA ASIATICA

AL BURRO DI ARACHIDI

BURRO DI ARACHIDI 60 gr

SALSA DI SOIA 2 cucchiaini da tavola

ACETO DI RISO 1 cucchiaino da tavola

SCIROPPO D'ACERO 1 cucchiaino da tè

OLIO DI SEMI DI SESAMO tostato - 1

cucchiaino da tè

AGLIO 1 spicchio

ZENZERO FRESCO 5 gr

SUCCO DI LIME ½

ACQUA CALDA

PEPERONCINO PICCANTE SECCO 1

pizzico

PREPARAZIONE DELLA SALSA ASIATICA AL BURRO DI ARACHIDI

- 1 Inizia sbucciando lo spicchio d'aglio e pelando il pezzetto di zenzero. Grattugia entrambi molto finemente direttamente nella ciotola media che utilizzerai per la salsa. Versa nella ciotola il burro di arachidi. Se noti che è troppo compatto (magari lo tenevi in frigo), scaldalo per 10-15 secondi al microonde per ammorbidirlo e renderlo più facile da lavorare. Unisci al burro di arachidi la salsa di soia, l'aceto di riso, lo sciroppo d'acero, l'olio di sesamo e il succo di lime appena spremuto. Se ami le note piccanti, spolvera anche il peperoncino in fiocchi.
- 2 Mescola energicamente con la frusta a mano. All'inizio noterai che il composto sembrerà "stracciarsi" o indurirsi diventando molto denso: non preoccuparti, è la normalissima reazione del burro di arachidi a contatto con i liquidi! Regola la consistenza: aggiungi un cucchiaino di acqua calda alla volta, continuando sempre a mescolare, finché non ottieni

una consistenza liscia, fluida e vellutata. Deve essere abbastanza liquida da avvolgere le verdure, ma abbastanza densa da non scivolare via.

3 Assaggia e personalizza. Se la preferisci un po' più sapida, aggiungi un goccio di salsa di soia; se vuoi una spinta acida maggiore, spremi ancora un po' di lime. Usala immediatamente per condire la tua profumata e croccante insalata di cavolo, oppure trasferiscila nel tuo vasetto di vetro ermetico. Si conserva in frigorifero fino a 5 giorni, pronta per i tuoi mealprep della settimana!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza la salsa Tamari al posto della classica salsa di soia per garantire un condimento sicuro al 100% per i celiaci.

Versione senza lattosio: questa ricetta è già naturalmente priva di latticini, risultando perfetta per chi soffre di intolleranze.

Versione light: sostituisci parte del burro di arachidi con del latte di cocco leggero o del brodo vegetale, aumentando la dose di succo di lime per mantenere alta l'intensità del sapore.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già 100% vegetale. Prova a usarlo per condire dei noodles di riso o per marinare dei cubetti di tofu.

L'idea WOW: aggiungi un cucchiaino di olio piccante croccante (chili crisp) o dello zenzero fresco grattugiato: la nota piccante e balsamica trasformerà la salsa in una proposta da ristorante fusion.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto per una consistenza fluida sta nell'acqua calda. Se il tuo burro di arachidi è molto denso, aggiungi un cucchiaio di acqua bollente alla volta mentre mescoli: vedrai la salsa diventare lucida e setosa in pochi istanti.

Lo sfizio in più: aggiungi una manciata di arachidi tostate tritate grossolanamente sopra il piatto finito; la nota "crunchy" esalterà la cremosità della salsa asiatica al burro di arachidi.

L'idea per i bambini: usa questa salsa per accompagnare degli spiedini di pollo o tacchino grigliati (stile Satay): la dolcezza delle arachidi la renderà subito la loro preferita, magari insieme a queste [girelle](#)

Idea antispreco: Quando il vasetto del burro di arachidi è quasi finito, prepara la salsa direttamente al suo interno! Versa gli ingredienti, chiudi il tappo e agita bene: otterrai il condimento perfetto senza sprecare nemmeno un grammo di prodotto.

CONSERVAZIONE

La salsa asiatica al burro di arachidi si conserva perfettamente in frigorifero per circa 5-7 giorni all'interno di un vasetto di vetro ben chiuso. Se dovesse rassodarsi troppo a causa del freddo, basterà lasciarla a temperatura ambiente per qualche minuto o aggiungere un goccio d'acqua calda prima di servirla.