

SALSE E SUGHI

Salsa piccante al mango messicana

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **salsa piccante al mango messicana** è un vero e proprio inno alla cucina "fusion" e tropicale, dove la dolcezza succosa del mango incontra il carattere deciso del peperoncino fresco.

Questa preparazione, che ricorda molto il celebre [pico de gallo fruttato](#), è il compagno ideale per rinfrescare piatti di mare, arricchire una [piadina](#) o semplicemente per essere gustata con delle croccanti [chips di piadina](#). Se ami i sapori etnici, non perderti anche la nostra versione della [salsa agrodolce](#) o lasciati ispirare dalla freschezza di questa [vinaigrette](#).

Preparare la salsa piccante al mango messicana è un gioco da ragazzi: non serve cottura, ma solo un

pizzico di precisione nel taglio degli ingredienti. Il risultato è un condimento dal profumo inebriante, capace di bilanciare sapientemente acidità, dolcezza e quel tocco di fuoco che rende ogni boccone indimenticabile.

INGREDIENTI PER LA SALSA PICCANTE AL MANGO MESSICANA

MANGO MATURO 1
PEPERONCINO jalapeno - 1
PEPERONE ROSSO ½
CIPOLLA ROSSA ½
CORIANDOLO FRESCO 1 mazzetto
SUCCO DI LIME 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola
SALE 1 pizzico

PREPARAZIONE DELLA SALSA PICCANTE AL MANGO MESSICANA

- 1 Sbuccia il mango, elimina il nocciolo interno e riduci la polpa a cubetti piccolissimi e regolari (circa mezzo centimetro). Più i cubetti saranno piccoli, più i sapori si amalgameranno alla perfezione. Trasferiscili in una ciotola. Tritatela finemente la cipolla rossa e mettetela a bagno in acqua fredda per 5 minuti se vuoi attenuarne il sapore forte, poi scolala e asciugala. Taglia a cubetti minuscoli anche il peperone rosso, che donerà una fantastica nota croccante alla salsa.
- 2 Prendi il peperoncino jalapeño, taglialo a metà ed elimina i semi interni se preferisci un piccante moderato (lasciali se ami i sapori forti). Sminuzzalo finemente con un coltello affilato, prestando attenzione a lavarti subito dopo le mani. Aggiungi nella ciotola con il mango la cipolla, il peperone e il peperoncino. Unisci il coriandolo fresco tritato grossolanamente al momento. Irrora il tutto con il succo di lime filtrato e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

- 3** Regola di sale, mescola con cura dal basso verso l'alto e copri la ciotola con la pellicola. Lascia riposare la salsa in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servirla: questo passaggio è fondamentale per permettere al mango di rilasciare i suoi succhi e fondersi con gli altri ingredienti.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: questa ricetta è naturalmente priva di glutine, ideale per accompagnare piatti gluten-free.

Versione senza lattosio: la salsa è 100% vegetale, perfetta per chi segue una dieta priva di latticini.

Versione light: questa salsa è già leggerissima; evita l'aggiunta di olio e punta tutto sul succo di lime fresco.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegano. Puoi utilizzarlo per farcire dei tacos di cavolfiore!

L'idea WOW: aggiungi dei chicchi di melagrana o del mais grigliato per un contrasto di consistenze ancora più audace e scenografico.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Non frullare mai gli ingredienti! Il segreto della salsa piccante al mango messicana sta nella consistenza: taglia tutto a cubetti piccolissimi e regolari (brunoise). Se la frulli, otterresti una purea dolce che perderebbe la tipica freschezza messicana.

Lo sfizio in più: Aggiungi un pizzico di zenzero fresco grattugiato o della menta tritata insieme al coriandolo: la nota balsamica esalterà incredibilmente il profumo del mango.

L'idea per i bambini: Se i più piccoli vogliono assaggiarla, sostituisci il peperoncino piccante con del peperone rosso dolce tagliato finemente. Avranno lo stesso colore vivace senza il bruciore, magari servito insieme a queste [Link Ricetta Correlata 6].

Idea antispreco: Non buttare l'osso del mango! Anche se ha poca polpa attaccata, puoi metterlo in infusione in una caraffa d'acqua in frigo per ottenere un'acqua aromatizzata deliziosa, oppure usarlo per strofinare e marinare una [Link Ricetta Correlata 7].

CONSERVAZIONE

La salsa piccante al mango messicana si conserva in frigorifero per al massimo 1-2 giorni in un contenitore ermetico. Ti consiglio di non andare oltre perché il mango tende a rilasciare troppi succhi e il coriandolo appassisce velocemente, facendo perdere freschezza al condimento.