

SALSE E SUGHI

Salsa verde cremosa allo yogurt

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **salsa verde cremosa allo yogurt** è la reinterpretazione moderna e "light" della classica salsa al prezzemolo della tradizione italiana. In questa versione, la consistenza densa e vellutata dello yogurt greco sostituisce la parte più grassa dell'olio o della mollica imbevuta, regalando un condimento fresco e bilanciato. È la scelta ideale per accompagnare bolliti, grigliate di pesce o semplicemente per rendere speciali delle verdure al vapore.

Per un menù estivo perfetto, potresti servirla insieme a dei fragranti [panini al formaggio](#) o usarla per arricchire una fresca [insalata mediterranea](#). Se ami le salse fatte in casa, non perderti la nostra [maionese senza uova](#)

o lasciati ispirare dalla sapidità di questa glassa di aceto balsamica. Preparare la salsa verde cremosa allo yogurt è facilissimo: basta un mixer e pochi ingredienti di qualità per ottenere una crema dal colore verde brillante che conquisterà tutti al primo assaggio.

INGREDIENTI PER LA SALSA VERDE CREMOSA ALLO YOGURT

YOGURT GRECO al naturale - 200 gr
AVOCADO MATURO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
BASILICO FRESCO 1 ciuffo
ERBA CIPOLLINA 1 mazzetto
SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE DELLA SALSA VERDE CREMOSA ALLO YOGURT

- 1 Lava accuratamente sotto l'acqua corrente il basilico, il prezzemolo e l'erba cipollina. Asciugali con estrema cura tamponandoli con della carta assorbente da cucina, così eviterai di aggiungere acqua alla salsa. Taglia l'avocado a metà nel senso della lunghezza, elimina il nocciolo centrale e, aiutandoti con un cucchiaino, estrai tutta la polpa. Tagliala a cubotti e inseriscila direttamente nel boccale del tuo frullatore.



2 Spremi il limone e versa il succo ottenuto sopra l'avocado (questo passaggio serve anche a non farlo annerire). Sbuccia lo spicchio d'aglio, taglialo a metà, rimuovi l'anima interna e aggiungilo nel boccale. Inserisci nel frullatore lo yogurt greco, l'olio extravergine d'oliva, le erbe aromatiche fresche, un pizzico di sale e una generosa grattugiata di pepe nero.





3 Aziona il mixer a media velocità. Frulla fino a quando non avrai ottenuto una crema completamente liscia, omogenea e dal colore verde brillante. Se necessario, ferma il frullatore e usa la spatola per spingere gli ingredienti rimasti sui bordi verso il basso, poi frulla ancora per qualche secondo. Assaggia la tua salsa verde cremosa. Se lo ritieni necessario, aggiungi un altro pizzico di sale o qualche goccia di limone in base alle tue preferenze. Trasferisci la salsa in una ciotolina o in un barattolo di vetro. Coprila e lasciala riposare in frigorifero per almeno 15-20 minuti prima di portarla in tavola: questo riposo permetterà a tutti i profumi di fondersi alla perfezione.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che lo yogurt e le spezie utilizzate siano certificati.

Versione senza lattosio: utilizza uno yogurt greco delattosato o uno yogurt di soia naturale non zuccherato per mantenere la stessa cremosità.

Versione light: questa salsa è già poverissima di grassi. Per renderla ancora più leggera, utilizza uno yogurt allo 0% di grassi e riduci la quantità di olio a un solo cucchiaino.

L'idea vegetariana/vegana: per una versione 100% vegetale, sostituisci lo yogurt vaccino con uno yogurt di anacardi o di soia colato.

L'idea WOW: aggiungi un cucchiaino di senape antica e qualche fogliolina di menta fresca: il contrasto aromatico trasformerà la tua salsa verde cremosa allo yogurt in un'esperienza gourmet.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che la salsa diventi troppo liquida, asciuga perfettamente le erbe aromatiche dopo averle lavate. L'umidità residua è la nemica numero uno della cremosità. Inoltre, aggiungi lo yogurt solo alla fine, mescolando a mano o con impulsi brevissimi del mixer.

Lo sfizio in più: aggiungi alla preparazione un filetto di acciuga sott'olio e un cucchiaino di capperi dissalati: daranno quella spinta "umami" che si sposa divinamente con lo yogurt.

L'idea per i bambini: usa questa salsa per accompagnare dei bastoncini di carota o di cetriolo: la sua delicatezza la rende perfetta per fargli mangiare le verdure divertendosi.

Idea antispreco: non buttare i gambi del prezzemolo! Tritali finemente e aggiungili a un soffritto o usali per profumare un brodo. Le foglie un po' appassite, invece, rinvigoriscono subito se immerse per 10 minuti in acqua ghiacciata.

CONSERVAZIONE

La salsa verde cremosa allo yogurt si conserva in frigorifero per 2 giorni all'interno di un contenitore ermetico. Ti consiglio di agitarla o mescolarla leggermente prima dell'uso, poiché lo yogurt potrebbe rilasciare un po' di siero durante il riposo.