

SALSE E SUGHI

Vinaigrette al lime e peperoncino

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quante volte un'insalata o una verdura grigliata risultano tristi e scondite? Il segreto per trasformare un pasto in un'esperienza ricca di gusto è un ottimo condimento. La **Vinaigrette al lime e peperoncino** è la soluzione perfetta per bilanciare sapori freschi e note piccanti velocemente. È un'emulsione vibrante, ideale per condire senza appesantire il palato. Abbinata a una fresca [Bowl di farro fricy](#) o a un profumato [Riso venere con cetrioli e salmone](#) regala sempre grandi soddisfazioni.

Questa preparazione si sposa magnificamente con i sapori esotici: provala versata su un delizioso [Ceviche di avocado e ceci](#) per sorprendere gli ospiti.

Per esplorare salse dai toni simili e vivaci, prova la

classica Vinaigrette senape e miele, l'avvolgente Crema di avocado e lime o un'intensa Salsa piccante al mango messicana adatta agli amanti del gusto deciso. Con questi accostamenti, il successo a tavola è sempre assicurato!

INGREDIENTI PER LA VINAIGRETTE AL LIME E PEPERONCINO

SUCCO DI LIME 2

SCORZA DI LIME non trattato - 1

PEPERONCINO ROSSO FRESCO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6
cucchiaini da tavola

MIELE o sciroppo d'agave - 1 cucchiaino da
tè

SALE FINO 1 pizzico

PEPE NERO

CORIANDOLO FRESCO opzionale -

PREPARA LA VINAIGRETTE AL LIME E PEPERONCINO

1 Lava accuratamente i lime e asciugali bene con un panno pulito.

Grattugia finemente la scorza di uno dei lime, facendo attenzione a prelevare solo la parte verde ed evitare l'albedo amaro, poi metti la scorza da parte.

Taglia a metà entrambi i lime, spremine il succo con uno spremiagrumi e filtralo per eliminare eventuali semi.

2 Lava il peperoncino, taglialo a metà per il lungo e, se preferisci una piccantezza più moderata, raschia via i semi e i filamenti bianchi interni. Tritalo poi finemente al coltello.

Versa il succo di lime in una ciotolina (o all'interno di un barattolo di vetro), aggiungi il sale

e il pepe, quindi mescola bene finché il sale non si sarà completamente sciolto.

Aggiungi il miele, la scorza di lime e l'olio extravergine d'oliva.

3 **Sbatti** energicamente il tutto con una frusta a mano per un paio di minuti, fino a ottenere un'emulsione liscia e opaca (se usi il barattolo, chiudi bene il coperchio e shakera con forza).

Unisci infine il peperoncino tritato e, se ti piace, il coriandolo sminuzzato. Dai un'ultima mescolata.

Utilizza subito la tua vinaigrette per condire quinoa, farro, insalate miste o verdure grigliate!

IDEE ALTERNATIVE

Versione WOW: Sostituisci il miele con sciroppo d'acero per una nota aromatica più profonda e aggiungi un pizzico di zenzero fresco grattugiato per un tocco orientale.

Versione Light: Riduci l'olio a tre cucchiaini e allunga l'emulsione con due cucchiaini di acqua ghiacciata, mantenendo invariati i sapori forti del lime e del peperoncino.

Senza glutine, Vegana e Senza lattosio: La ricetta base è già naturalmente priva di glutine e lattosio. Per renderla 100% vegana, è sufficiente utilizzare lo sciroppo d'agave al posto del miele.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Per un'emulsione liscia e opaca, versa tutti gli ingredienti in un piccolo barattolo di vetro, chiudi bene il coperchio e shakera con forza per qualche istante.

Lo sfizio in più: Aggiungi un ciuffetto di coriandolo fresco sminuzzato per esaltare le note aromatiche e dare un tocco ancora più fresco al condimento.

L'idea per i bambini: Elimina del tutto il peperoncino e sostituiscilo con un pizzico di paprika dolce, bilanciando l'acidità con mezzo cucchiaino di miele extra.

Idea antispreco: Non buttare i lime spremuti! Inseriscili nel cestello della lavastoviglie per sgrassare e

profumare i piatti in modo ecologico. Inoltre, quando prelevi la scorza, assicurati di grattugiare solo la parte verde per evitare l'albedo amaro, che rovinerebbe il sapore.

CONSERVAZIONE

La preparazione si conserva comodamente in frigorifero, all'interno di un barattolo di vetro ben chiuso, per circa 3-4 giorni. Poiché l'olio e il succo tenderanno a separarsi con il freddo, sarà sufficiente agitare energicamente il contenitore prima di riutilizzarla.