

SALSE E SUGHI

Vinaigrette senape e miele

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Ti capita mai di portare in tavola petti di pollo grigliati o verdure al vapore che risultano un po' spenti e noiosi? La soluzione per ravvivare ogni piatto è un'emulsione facilissima: la **vinaigrette senape e miele**.

Crema e perfettamente bilanciata, questa salsa trasforma l'ordinario in straordinario in pochissimi secondi.

È il condimento ideale per esaltare una gustosa [insalata di gamberoni e patate all'aneto](#) oppure per dare un tocco esotico a un'[insalata fresca di pollo e mango](#). Se ami preparare le salse in casa, prova la insieme a una morbida [maionese senza uova](#) o a una deliziosa [maionese vegana](#).

Questa vinaigrette è talmente saporita che puoi usarla come intingolo per delle croccanti [bucce patate friggitrici ariate](#).

Per un aperitivo completo, accompagnala all'intramontabile [salsa rosa](#), per poi magari riutilizzare i condimenti per farcire il giorno dopo un ghiotto [panino con pollo scamorza e senape](#).

INGREDIENTI PER LA VINAIGRETTE

SENAPE E MIELE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola

ACETO DI MELE o di aceto bianco - 1
cucchiaino da tavola

SENAPE DI DIGIONE 1 cucchiaino da tavola

MIELE di acacia o millefiori - 1 cucchiaino da
tavola

SALE

PEPE NERO MACINATO

PREPARA LA VINAIGRETTE SENAPE E MIELE

1 Prepara la base: Prendi il tuo vasetto di vetro (o la ciotolina) e metti al suo interno la senape di Digione e il miele.

Mescola i primi ingredienti: Lavora energicamente con la frustina (o con la forchetta) la senape e il miele fino a quando non saranno perfettamente amalgamati.

2 Unisci le note acide e sapide: Aggiungi l'aceto di mele, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero, poi mescola ancora per far sciogliere bene il sale.

Emulsiona: Versa l'olio extravergine d'oliva. Se stai usando il vasetto, chiudilo saldamente con il suo tappo e agitalo con forza per circa 15-20 secondi. Se usi la ciotola, versa l'olio a

filo sbattendo rapidamente con la frusta.

Gusta: Ferma l'emulsione quando la vinaigrette risulta liscia, densa e cremosa. Usala subito per condire la tua insalata preferita, verdure al vapore o petti di pollo grigliati!

IDEE ALTERNATIVE

Versione Vegana: Se preferisci un'opzione 100% vegetale, sostituisci il cucchiaino di miele con la stessa quantità di sciroppo d'acero o sciroppo d'agave. L'equilibrio dolce-salato resterà impeccabile.

Tocco Agrumato: Per un'idea "WOW", sostituisci l'aceto di mele con del succo d'arancia o di limone appena spremuto. È ideale per condire insalate di mare e pesci bianchi al forno.

Variante Speziata: Per chi ama i sapori pungenti, si può aggiungere un pizzico di peperoncino in polvere o della curcuma insieme al sale e al pepe nero fresco di mulinello.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Per un'emulsione impeccabile, il metodo del vasetto di vetro è infallibile. Inserisci tutti gli ingredienti, chiudilo saldamente con il suo tappo e agitalo con forza per circa 15-20 secondi. In alternativa, se usi una ciotolina, lavora energicamente la senape di Digione e il miele e poi versa l'olio extravergine d'oliva a filo, sbattendo rapidamente con una frusta.

Lo sfizio in più: Aggiungi un cucchiaino di semi di papavero o di sesamo tostati alla salsa appena preparata per donare una nota croccante e inaspettata alla tua insalata.

L'idea per i bambini: Il gusto della senape di Digione potrebbe risultare un po' forte per i palati più piccoli. Aumenta leggermente le dosi di miele (millefiori o di acacia) e riduci l'aceto di mele per creare una salsa più dolce e avvolgente.

Idea antispreco: Il vasetto della senape è quasi vuoto e fatichi a raccogliere gli ultimi residui con il cucchiaino? Nessun problema! Aggiungi direttamente nel vasetto l'olio extravergine d'oliva, l'aceto di mele, il miele, il sale e il pepe, e agita energicamente per pulire i bordi e non sprecare nemmeno una goccia di prodotto.

CONSERVAZIONE

La tua vinaigrette senape e miele può essere conservata comodamente in frigorifero. Chiudila ermeticamente in un vasetto di vetro: si manterrà perfetta per circa 3-4 giorni. Poiché l'olio extravergine d'oliva tende a solidificarsi con le basse temperature, ricordati di tirare fuori il

vasetto dal frigorifero circa 10-15 minuti prima del pasto e di agitarlo bene per ripristinare la cremosità.