

## **Le SALSE**

1. Salsa di zucchine e funghi
2. Salsa tzazaki
3. Salsa di alghe
4. Salsa di germogli
5. Salsa di porri
6. Ragu vegetale
7. Salsa di carciofi
8. Salsa di senape
9. Salsa di pomodoro

## **1. Salsa di zucchine e funghi**

*250 gr. di zucchine  
1 spicchio di aglio  
20 gr. di funghi secchi  
1/2 cucchiaino di zenzero  
2 cucchiari di olio  
1 cucchiaino di tahin  
1 pugno di prezzemolo*

Metti a cuocere in una casseruola con 1/2 tazza di acqua, le zucchine lavate e tagliate a dadini, lo spicchio d'aglio tritato e i funghi rinvenuti in acqua tiepida e tagliati a pezzetti. Copri e cuoci a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto per 15 minuti. Condisci la salsa con lo zenzero, il tahin e il prezzemolo tritato. Può servire per cereali e pasta.

## **2. Salsa tzaziki**

*700 gr. di yogurt  
2dl. di latte  
1 cetriolo  
1 pugno di basilico  
1 pugno di prezzemolo  
1 cucchiaino di menta  
1/2 cipolla  
1/2 spicchio d'aglio*

Allunga lo yogurt con il latte e aggiungi il cetriolo tagliato a dadini, il basilico, il prezzemolo e la menta tritati, la cipolla grattugiata e l'aglio spremuto. Servi ben freddo. Questa salsa si adatta solo ad insalate, crudità o ad alcuni tipi di vellutate, come guarnizione.

### ***3. Salsa di alghe***

*40 gr. di alghe arame*  
*1 cipolla*  
*150 gr. di tofu*  
*1 pugno di prezzemolo*  
*15 ravanelli*  
*2 coste di sedano*  
*2 foglie di salvia*  
*4 cucchiaini di olio*  
*2 cucchiaini di shoyu*

Frantumare le alghe schiacciandole dentro la mano; coprire di acqua in una scodella e lasciare gonfiare per 10 minuti. Fai appassire la cipolla con un cucchiaino di olio e la salvia in una padella. Aggiungere le alghe scolate (conservandone l'acqua) e fai insaporire ben coperto per 10 min. Versare 1/2 bicchiere di acqua di ammollo delle alghe e cuocere ancora 15 minuti. Poco prima che la cottura sia ultimata unisci il tofu schiacciato. Al termine aggiungere lo shoyu, il prezzemolo tritato e il resto dell'olio. Può condire cereali, pasta, patate ecc. Se la usi per tartine guarnisci con ravanelli a cerchietti, sedano tritato e gomasio.

### ***4. Salsa ai germogli***

*300 gr. di zucchine*  
*2 cipolle*  
*100 gr. di grano germinato*  
*1 cucchiaino di curry*  
*1 cucchiaino di origano*  
*1 cucchiaino di miso*  
*4 cucchiaini di olio*

Metti in un tegame a stufare le cipolle e le zucchine tagliate a fette. A cottura ultimata aggiungi il grano, il miso e il curry e prima di servire cospargi di origano e olio. Si addice a cereali, pasta e tartine.

## ***5. Salsa di porri***

*1 porro*

*400 gr. di funghi freschi*

*30 gr. di funghi secchi*

*1 chiodo di garofano*

*1 foglia di alloro*

*1 pugno di prezzemolo*

*3 cucchiaini di olio*

Taglia a fettine sottili il porro e i funghi freschi; nel frattempo fai rinvenire in acqua tiepida i funghi secchi. Metti tutto con l'alloro e il chiodo di garofano in un tegame coperto a fuoco basso, e fai cuocere per circa 20 minuti. Per ultimi aggiungi l'olio e il prezzemolo tritato. Si accoppia con pasta, cereali e tartine.

## **6. Ragù vegetale**

*2 cipolle*

*1 carota*

*1 costa di sedano*

*1 cucchiaino di maggiorana e timo*

*200 gr. di piselli freschi*

*4 cucchiaini di olio*

Taglia tutte le verdure a pezzetti piccoli e falle appassire nella loro acqua per 5 minuti. Aggiungi i piselli, mezzo bicchiere di acqua calda e cuoci ancora per circa 15 minuti. A fine cottura aggiungi le erbe e l'olio. Adatta a cereali, pasta e sformati

## ***7. Salsa di carciofi***

*3 carciofi*

*2 spicchi d'aglio*

*1 rametto di menta*

*1 pugno di prezzemolo*

*1 tazza di brodo vegetale*

*4 cucchiaini di olio*

Taglia i carciofi a fettine sottili e mettili in un tegame con l'aglio tritato ed il brodo. Quando i carciofi sono cotti frullane una parte e aggiungi le erbe tritate. Unisci tutto e condisci con l'olio. La puoi usare per cereali e pasta.

## ***8. Salsa di senape***

*1 cucchiaino di senape*

*1 cucchiaino di capperi sottosale*

*5 cucchiaini d'olio*

*1/2 limone*

*1 pugno di prezzemolo*

In una ciotola amalgama la senape e il succo di limone. Poi, girando lentamente, aggiungi l'olio poco alla volta e infine i capperi e il prezzemolo tritati. Questa salsa è adatta ad insalate, crudità e pinzimonio.

## ***9. Salsa di pomodoro (ricetta base)***

*500 gr. di polpa di pomodoro*

*1 cipolla*

*1 spicchio d'aglio*

*1 cucchiaio d'olio*

Trita finemente la cipolla e l'aglio (o uno solo dei due) e falli appassire con l'olio a fuoco molto basso (non deve friggere) e ben coperti. Dopo 10 minuti aggiungi il pomodoro, gira e fai cuocere al minimo per altri 10 minuti. Servi con parmigiano grattugiato.

Si addice a cereali, pasta, sformati, ecc.

La salsa di pomodoro trova un larghissimo uso nella cucina italiana ma la maggior parte delle preparazioni la rendono pesante e indigesta. Per salse leggere e comunque gustose puoi lavorare sulla ricetta base apportando varianti come l'aggiunta di olive, capperi, spezie, funghi, verdure di vario tipo, ecc. cercando di non far mai friggere l'olio, tenendo bassi i tempi di cottura, e facendo uso prevalentemente di pomodoro fresco.