

Veganesa - Soyanesa - Mayonesa sin huevo

- 2 medidas de aceite de oliva por cada medida de "leche" de soja (licuado de soja)
- zumo de limón al gusto (también se puede hacer con vinagre)
- 1 diente de ajo (opcional)



Preparación

En un vaso estrecho y alto, un poco más ancho que la batidora, poned el licuado de soja, el aceite, la sal y el ajo.

Poniendo la batidora en el fondo del vaso y sin moverla, batir a velocidad baja. Una vez se ha ligado la mezcla en el fondo, moved la batidora poco a poco, para que ligue el aceite que hay en la superficie del vaso.

Cuando ya está todo ligado añadir el zumo de limón y batir para que la mezcla espese más.

Sugerencias

Puedes probar a hacerla con aceite de girasol con estas proporciones: 100 ml. de leche de soja y 120 ml. de aceite de girasol. Sin embargo, nutricionalmente recomendamos el aceite de oliva

También se pueden hacer salsas de colores si añadimos otros ingredientes como remolacha cocida, zanahoria cocida, mostaza, aguacate, etc. según el color que queramos.