

7 salses per a amanides saludables i fàcils de fer

20/06/2023

Arriba la temporada d'amanides, un plat fresc, saciant i amb moltes possibilitats per gaudir del bon temps. Descobreix aquí 7 salses per donar-li color i sabor a la teva amanida més saludable.

Com amanir l'amanida

Existeixen diferents varietats d'enciam com ara la romana, l'escarola, la fulla de roure, l'endívia, els cors de cabdells, la Batàvia o la mantegosa, que combinades amb l'amaniment perfecte pot donar-li un toc diferent de l'amanida.

L'elaboració de l'amanida és senzilla, encara que és necessari tenir en compte els ingredients estrelles per a l'elaboració d'una amanida tradicional: el OOVE, la sal i el pebre recentment molt. A partir d'aquí, pots personalitzar-la amb més o menys ingredients de la teva preferència, com mostassa, vinagre de vi, poma o balsàmic, iogurt, mel, alfàbrega, llimona o tahini.

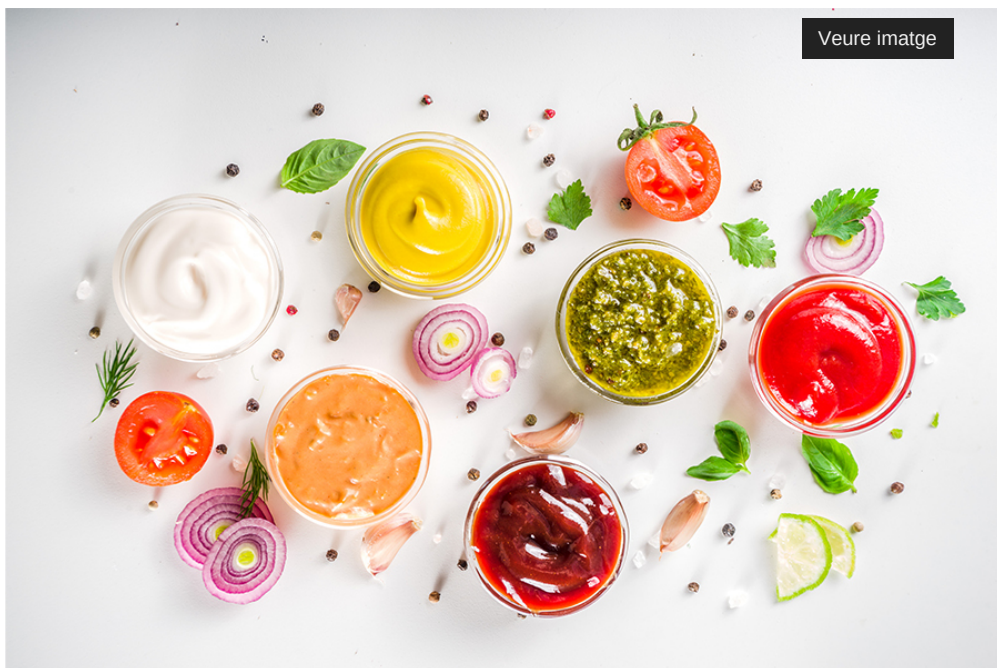
Salses per amanir les amanides

La varietat de salses i adreços per amanir una amanida és molt àmplia, aquestes set són només algunes opcions senzilles perquè provis i trobis els teus sabors favorits.

1. Vinagreta

La vinagreta és l'amaniment més popular, però el més eficaç. Per preparar-la, tan sols necessitaràs 3 cullerades d'oli amb una de vinagre i un polsim de sal, ben barrejades en un bol per crear una crema uniforme abans d'agregar-la a l'amanida.

Un altre tipus de salsa vinagreta seria la mescla de 3 cullerades de vinagre de la teva preferència, mitja tassa d'OOVE, una cullerada de mostassa, sal i pebre. Es bat aquesta mescla fins que la salsa emulsió i s'afegeix a l'amanida.



2. Salsa cèsar casolana

La salsa cèsar pot tenir moltes versions, no obstant això, la recepta originària provinent de Tijuana, Mèxic, porta 1 rovell d'ou, 2 dents d'all, 2 filets d'anxova, 1 cullerada de suc de llimona, 1 culleradeta de mostassa Dijon, ½ tassa d'OOVE, ½ tassa de formatge parmesà i sal i pebre al gust.

Si segueixes la recepta original de la salsa cèsar, aquests són els passos a seguir:

1. Mescla bé el rovell d'ou amb l'all, les anxoves, el suc de llimona i la mostassa.
2. Afegeix l'OOVE lentament fins que emulsiioni.
3. Agrega la mitja tassa de formatge parmesà fins a aconseguir una salsa uniforme.
4. Salpebrar i servir.

3. Salsa de iogurt

La salsa de iogurt és molt refrescant per a l'estiu i, a més, combina amb un munt de plats més enllà de l'amanida.

Aquesta salsa, coneguda també com a tzatziki, és molt fàcil de preparar, tan sols necessitaràs 1 iogurt grec natural, 1 o 2 dents d'all, 1 cullerada de suc de llimona, 1 cullerada d'OOVE, sal i pebre. Els alls i el suc de llimona es poden anar ajustant segons les preferències de cadascun.

També pots comprar la [salsa de iogurt Eroski](#) [

<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-salsa-yogur-dosificador-300g/299040>] amb dosificador i no enredar-te molt en la cuina.

4. Salsa de mel i mostassa

La salsa de mel i mostassa combina molt bé amb amanides, peixos i carns. Per preparar aquesta salsa, necessitaràs llimona, mel, mostassa, OOVE, sal i pebre.

Aquí tens el pas a pas per a una elaboració perfecta:

1. Esprem la llimona i aboca el suc en la batedora.
2. Afegeix la mel, la mostassa i bat bé tots els ingredients.
3. Agrega lentament l'OOVE mentre bats per emulsionar-la.
4. Salpebrar al gust, amanir la teva amanida i gaudir.

5. Pesto d'alfàbrega

Encara que el pesto d'alfàbrega sigui una salsa italiana molt comuna per servir amb la pasta, també la podem utilitzar en amanides.

Els ingredients necessaris per elaborar una salsa pesto d'alfàbrega són: fulles d'alfàbrega fresca sense la tija, formatge parmesà ratllat, pinyons, grans d'all, OOVE i sal. El procés d'elaboració no és tan senzill, perquè necessites rentar i assecar a consciència les fulles d'alfàbrega per evitar oxidacions, torrar els pinyons en una paella sense oli i batre fins que no s'apreciïn els trossos.

Quan no tinguis molt temps, en les neveres de Caprabo pots trobar una terrina de [salsa pesto a la genovesa Eroski](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producte/salsa-pesto-genoves-eroski-terrina-130-g/348096>] que t'arregla l'amanida en un moment.

6. Salsa romesco

La salsa romesco és la salsa tradicional de la gastronomia catalana ideal per acompanyar els calçots, el xató, una graellada de verdures o una bona amanida.

Per gaudir d'aquesta deliciosa salsa catalana, necessites 4 nyores, 4 tomàquets madurs, 1 cap d'all, 30 g d'ametlles torrades, 1 llesca de pa, OOVE, sal i pebre. Aquí tens el pas a pas de la [preparació de la salsa romesco](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=Cxlb96M5cvc>]:

1. Posar les nyores en remull en aigua temperada durant 1 hora i, després, extreure la polpa.
2. Rostir els tomàquets i el cap d'all a 180° en el forn durant 15 minuts.
3. Extreure la polpa dels alls i pelar els tomàquets.
4. Triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla homogènia.

7. Salsa holandesa

La salsa holandesa és originària de França i s'elabora a base de mantega i rovells d'ou. Pot ser que aquesta salsa no sigui tan fàcil de fer com les altres, perquè es pot tallar amb facilitat si no s'emulsiona de manera correcta.

Per elaborar la salsa holandesa tan sols necessitaràs 1 rovell d'ou, 40 g de mantega, llimona, aigua, sal i pebre.

1. Fondre la mantega al bany maria.
2. Barrejar el rovell de l'ou amb l'ajuda d'una vareta al bany maria.
3. Agregar una cullerada de suc de llimona.
4. Afegir la mantega sense deixar de remoure fins que emulsióni.
5. Servir immediatament.