

# Salsa vinagreta



La vinagreta és un amaniment clàssic d'amanides, elaborat amb ingredients senzills i quotidians com oli, vinagre, sal i pebre. Podeu utilitzar-lo per fer pràcticament de tot, no només amanides.

Hi ha tantes versions d'aquesta recepta, i també molts ingredients que pots afegir, com edulcorants, herbes, mostassa, all, ceba, entre d'altres. No són ingredients bàsics, però faran que la vostra vinagreta tingui un gust encara millor.

Aquesta és la meva combinació preferida, no dubteu a utilitzar el que vulgueu o el que tingueu a mà. Alguns ingredients són opcionals, com podeu llegir al quadre de receptes. El més important a l'hora de fer aquesta recepta és la proporció d'oli a vinagre, que és de 3 a 1.

L'oli d'oliva verge extra és la millor opció, però sempre que utilitzeu un oli no refinat està bé (evitar l'oli de coco, ja que es solidifica). Els olis verges extra són cars, però tenen un gust increïble i són molt més saludables, així que val la pena.

La vinagreta també es pot utilitzar a banda de com a salsa, per adobar el tofu, per fer verdures a la brasa, es pot ruixar en entrepans i sobre patates al forn. Les possibilitats són infinites.

## **Quins ingredients necessites per fer la vinagreta?**

- Oli d'oliva verge extra: sóc catalana, així que faig servir oli d'oliva verge extra per fer la majoria dels meus plats. Tanmateix, qualsevol tipus d'oli està bé. Sempre faig servir olis verge extra quan és possible perquè són més saludables.
- Vinagre: vaig fer servir vinagre balsàmic, però qualsevol altre tipus servirà.
- Sal – Sempre faig servir sal rosa de l'Himàlaia. Tot i això, qualsevol tipus de sal està bé.
- Pebre negre mòlt: el pebre negre mòlt fresc té el millor gust. Tanmateix, trobo que el pebre negre mòlt comprat a la botiga te l'avantatge que més fàcil de mesurar amb una culleradeta.
- All – Vaig fer servir all fresc, però l'all en pols també és una bona opció. No dubteu a utilitzar altres verdures com ceba fresca, cebolleta o cibulet, o fins i tot all en pols.
- Mostassa de Dijon: utilitzeu qualsevol tipus de mostassa que tingueu a mà.
- Espècies d'aquí: orenga, alfàbrega, farigola, etc...

# Consells per fer vinagreta

- No dubteu a afegir les espècies i herbes que tingueu a mà.
- Les herbes fresques també funcionen molt bé, però les seques duren més.
- La vinagreta també es pot fer amb suc de llimona en comptes de vinagre. La faig amb l'amanida Nissarda
- Si la teva vinagreta es solidifica a la nevera i tens pressa, posa't al microones molt breument, uns 20 segons, per liquar l'oli de nou.

*Sense gluten, vegana*

## Fem una vinagreta

**Per 250ml 20 | cullerades**

**Temps:** Temps total 5 minuts: Temps de preparació 5 minuts, Temps de cuina 0 minuts.

### **Ingredients:**

- 3/4 tassa d'oli d'oliva verge extra ( 190 ml)
- 1/4 tassa de vinagre de la vostra elecció ( 65 ml), he fet servir vinagre balsàmic
- 1/2 culleradeta de sal
- 1/8 culleradeta de pebre negre molt

### **Ingredients opcionals:**

- 2 grans d'all, picats
- 1 cullerada de mostassa de Dijon
- 2 culleradetes d'alguna herba seca com l'orenga o l'alfàbrega



## **Elaboració:**

**PAS 1:** Poseu tots els ingredients en un morter i emulsioneu amb una forquilla fins que estiguin completament lligats. La opció fàcil i ràpida és posar-los en un bol i amb la batedora barrejar-los fins que quedin ben integrats.

**PAS 2:** Utilitzeu-lo immediatament o guardeu-lo en un recipient hermètic a la nevera durant 1 o 2 setmanes. Agitar abans d'utilitzar. Si la vostra vinagreta es solidifica a la nevera, deixeu-la reposar a temperatura ambient entre 5 i 10 minuts.

Bon profit!

LA MEVA CUINA









