

Salsa Tzatziki Light

INGREDIENTI

- 150g Yogurt greco bianco 0% grassi
- 1 cetriolo medio
- 1 spicchio d'aglio piccolo (o aglio in polvere, a piacere)
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco o aceto
- Menta fresca tritata (circa 1-2 cucchiaini)
- Aneto (circa 1-2 cucchiaini)
- Sale e pepe bianco

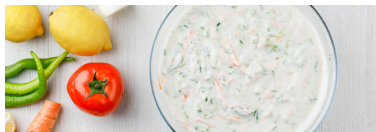
PREPARAZIONE

- Lava e sbuccia il cetriolo. Grattugialo con una grattugia a fori larghi. Metti il cetriolo grattugiato in un colino e premi bene con un cucchiaio per eliminare l'acqua in eccesso. Questo passaggio è fondamentale per evitare che la salsa diventi troppo liquida.
- In una ciotola, unisci lo yogurt greco, il cetriolo strizzato, il succo di limone, la menta e l'aneto.
- Trita finemente lo spicchio d'aglio (se lo usi) e aggiungilo alla salsa. Se preferisci un gusto meno intenso, puoi ometterlo o usare una punta di cucchiaino di aglio in polvere.
- Mescola bene tutti gli ingredienti. Aggiusta di sale e pepe bianco a piacere.
- Lascia riposare la salsa in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire, in modo che i sapori si amalgamino.

Ottima su carni e verdure grigliate o anche come farcitura per panini light.

Mangiata da sola è anche un'alternativa per la merenda, anche accompagnata da verdure crude in pinzimonio.

Si conserva in frigo per 2-3 giorni in un contenitore ermetico.



Salsa Verde Leggera allo Yogurt

INGREDIENTI

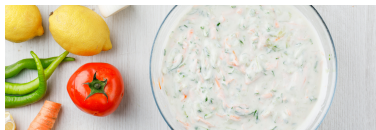
- 150g Yogurt greco bianco 0% grassi
- Un mazzetto di prezzemolo fresco
- Qualche foglia di basilico fresco
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale (sciacquati bene)
- 1 filetto di acciuga sott'olio (facoltativo)
- 1 cucchiaio di succo di limone fresco
- Sale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

- Lava e trita finemente il prezzemolo e il basilico.
- Sciacqua bene i capperi sotto acqua corrente per eliminare il sale in eccesso.
- In un mixer o frullatore ad immersione, unisci lo yogurt greco, il prezzemolo, il basilico, i capperi e l'acciuga (se la usi) e il succo di limone.
- Frulla il tutto fino ad ottenere una salsa omogenea e vellutata. Se la salsa risulta troppo densa, aggiungi un cucchiaino di acqua alla volta fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- Aggiusta di sale e pepe. Fai attenzione con il sale, poiché capperi e acciughe sono già sapidi.

Ottima sulle carni, sul pesce e sulle patate lesse.

Si conserva in frigo per 2-3 giorni in un contenitore ermetico.



Salsa Rosa Leggera (Tipo Cocktail)

INGREDIENTI

- 150g Yogurt greco bianco 0% grassi
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro cruda o 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di senape di Digione (o senape dolce)
- Un pizzico di paprika dolce (o affumicata per un tocco in più)
- Alcune gocce di salsa Worcestershire (facoltativo)
- Sale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

- In una ciotola, unisci lo yogurt greco, la passata o il concentrato di pomodoro, la senape e la paprika.
- Mescola bene fino ad ottenere un colore uniforme e una consistenza liscia.
- Aggiungi le gocce di salsa Worcestershire se desideri un sapore più complesso.
- Aggiusta di sale e pepe.
- Lascia riposare in frigorifero per un po' prima di servire.

Ottima su pesci e crostacei o anche come farcitura per panini light.

Si conserva in frigo per 2-3 giorni in un contenitore ermetico.



Salsa tonnata light

INGREDIENTI

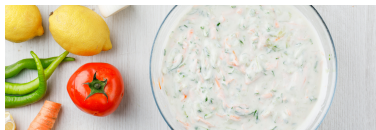
- 75g Yogurt greco bianco 0% grassi (1/2 vasetto)
- 60 g di tonno al naturale (sgocciolato)
- 1/2 cucchiaino di senape delicata (facoltativo, per un tocco in più)
- 1/2 cucchiaino di capperi dissalati
- 1/2 filetto di acciuga sott'olio
- Succo di ½ limone
- Pepe nero q.b.
- Olio extravergine d'oliva (facoltativo)

PREPARAZIONE

- Sgocciola bene il tonno e, se usi capperi sotto sale, sciacquali con cura.
- Metti tutti gli ingredienti in un mixer o frullatore a immersione: tonno, yogurt greco, senape, capperi, acciuga, succo di limone e un pizzico di pepe.
- Frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Se vuoi una consistenza più fluida, aggiungi un cucchiaino di acqua o un filo d'olio extravergine.
- Assaggia e regola di limone, pepe o senape secondo il tuo gusto.

Ottima su carni bianche, verdure grigliate o anche come farcitura per panini light.

Si conserva in frigo per 2-3 giorni in un contenitore ermetico.



Salsa Agrodolce allo Yogurt Greco

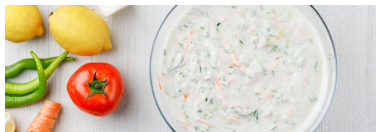
INGREDIENTI

- 150g Yogurt Greco Bianco 0% grassi
- Aceto di Mele: 1 cucchiaino
- Stevia q.b.
- Salsa di Soia a basso contenuto di sodio: 1/2 cucchiaino (o anche meno, a seconda dei gusti)
- Zenzero Fresco Grattugiato: 1/2 cucchiaino
- Succo di Limone Fresco: 1 cucchiaino
- Sale qb
- Pepe Nero qb
- Erba Cipollina Fresca tritata: 1 cucchiaino (o altre erbe aromatiche a piacere come menta o prezzemolo)

PREPARAZIONE

- In una ciotola, metti lo yogurt greco 0% grassi e incorpora l'aceto di mele, la stevia e la salsa di soia. Mescola bene.
- Aggiungi lo zenzero fresco grattugiato, il succo di limone.
- Unisci un pizzico di sale e pepe nero macinato fresco. Assaggia e, se necessario, aggiusta l'agrodolce o la sapidità aggiungendo altra stevia, aceto o salsa di soia.
- Aggiungi le erbe aromatiche: Per ultimo, incorpora l'erba cipollina fresca tritata (o le erbe che hai scelto).
- Copri la ciotola e lascia riposare la salsa in frigorifero per almeno 15-30 minuti. Questo permetterà ai sapori di mescolarsi e intensificarsi.

Ottima su carni, polpette, pesci e crostacei e ricette etniche. Si conserva in frigo per 2-3 giorni in un contenitore ermetico.



Salsa allo Yogurt ed Erbe Aromatiche

INGREDIENTI

- 150g Yogurt Greco Bianco 0% grassi
- Basilico fresco tritato 1 cucchiaino
- 1/2 spicchio d'aglio piccolo, tritato finemente (facoltativo, per un tocco più deciso)
- Menta fresca tritata o erba cipollina tritata 1 cucchiaino
- Sale e pepe bianco qb
- Scorza grattugiata di limone qb (facoltativo)
- Olio extravergine d'oliva (facoltativo)

PREPARAZIONE

- In una ciotola unire lo yogurt greco, le erbe aromatiche tritate, la scorza di limone, sale e pepe.
- Mescolare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere una salsa omogenea e cremosa.
- Aggiustare di sale o altre spezie secondo il proprio gusto.
- Coprire la ciotola e lasciare riposare la salsa in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire. Questo permetterà ai sapori di amalgamarsi meglio.

Ottima per condire le insalate, ma anche per accompagnare carni, pesci e come base per i panini.

Si conserva in frigo per 2-3 giorni in un contenitore ermetico.