

Kókuszszírral készített majonéz

A közkedvelt majonéz egyik egészségesebb változata

Hozzávalók (kb. másfél csészényihez)

- 1 egész tojás
- 2 tojássárgája
- 1 evőkanálnyi dijoni vagy normál mustár
- 1 evőkanál frissen csavart citrom leve
- ½ teáskanálnyi tengeri só
- ¼ teáskanálnyi fehérbors
- ½ csészényi szűz kókuszszír (felolvasztva: 24.5 C° felett már eleve olaj)
- ½ csészényi extra szűz olívaolaj

Tegyük a tojásokat, a mustárt, a citromlevet, a sót és a borsot konyhai robot- vagy aprítógépbe. Kis sebességgel történő darabolás közben lassan adagoljuk hozzá a kókusz- és az olívaolajat. Kezdetben cseppenként, majd fokozatosan a többit úgy, hogy az adagolás körülbelül 2 percig tartson.

Addig folytassuk a keverést, amíg nem marad szabadon látható olaj a majonézben.

Az így készült majonéz többféle ételhez is alkalmazható és a megszokotthoz képest egészségesebb alternatívát jelent!

Szójamajonéz

A majonéz egy másik változata

Hozzávalók

- 1 fej vöröshagyma
- 1 közepes nagyságú főtt és hámozott krumpli
- 1 csésze szójatej
- 1 csésze főtt sárgarépa (akár el is maradhat, a szín miatt előnyös)
- 1-2 evőkanál citromlé
- 1 evőkanál növényi (szűrt kókusz-, olíva-, szőlőmag, dió, napraforgóolaj)
- 1 evőkanál friss bazsalikom
- 1 kávéskanál só

A hozzávalókat kb. 5 percig mixeljük, amíg teljesen homogén és krémes nem lesz. Kalória- és zsírszegény majonéz lesz belőle, amelyet nyugodtabban fogyaszthatunk, mint a szokásos, kalóriadús majonézt.

Jó étvágyat kívánunk!