

RICETTE - Salsa verde per pasta



L'amido di mais (maizena) è usato in cucina come addensante, e in quantità robuste (amido e acqua in parti uguali) serve a preparare gelatine vegetali.

In dosi minori, può costituire un'emulsione di base per salse da pasta: ecco una salsa verde basata su una proposta del [canale YouTube di Ethan Chlebowski](#), adattata al digiuno stretto ortodosso.

Ingredienti

- Amido di mais e acqua, in proporzione da 1 a 15
- Spinacini
- Aglio
- Sale e pepe
- Succo di limone

- Formaggio vegetale
- 1 pentola d'acqua bollente
- 1 contenitore d'acqua gelata

Preparazione

Mescolate l'amido di mais nell'acqua in proporzioni da 1 a 15, facendo attenzione a non formare grumi (è sufficiente farlo cadere a pioggia nell'acqua, mentre la girate con una frusta). Mettete a scaldare a fuoco lento, finché il liquido assume una consistenza viscosa, ma senza formare una vera e propria gelatina quando si raffredda. L'emulsione sarà una base molto stabile per la salsa.

Sbollentate gli spinacini per 45 secondi in acqua bollente, scolateli e trasferiteli nell'acqua ghiacciata. Questo processo è indispensabile perché la salsa mantenga un colore verde brillante.

Potete quindi unire gli ingredienti all'emulsione di acqua e maizena. Le proporzioni di emulsione, spinacini e formaggio vegetale possono essere all'incirca uguali, con l'aggiunta a gusto di aglio, sale, pepe e succo di limone.

Frullate il composto con un pimer a immersione, e avrete ottenuto una salsa gustosa e stabile, che si può conservare in frigorifero fino a 3 o 4 giorni.

Volendo provare varianti, potete usare come base al posto degli spinacini altre verdure, come filetti di peperone, pomodori secchi, piselli oppure altri ortaggi a foglia verde.