

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Mayonesa de Zanahoria

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo red de huertos escolares sostenibles

TIPO DE PLATO

Acompañamiento, salsas

INGREDIENTES

- 500 g de zanahorias
- 200 ml de aceite de oliva
- 100 g de mantequilla o margarina o tahín (Pasta elaborada con semillas de sésamo)
- Sal
- Pimienta negra de molinillo



PREPARACIÓN

1. Pela las zanahorias y hiérvelas hasta que estén tiernas.
2. Bate juntos todos los ingredientes menos el aceite, hasta que sea una mezcla suave y cremosa.
3. Vierte muy despacio el aceite sin parar de batir, como se haría con una mayonesa.
4. Bate hasta lograr una crema con una textura similar a la de una mayonesa.
5. Se puede utilizar con los mismos usos de una mayonesa convencional. Si hemos usado tahín, será acta para celíacos, y si hemos optado por la margarina, para veganos.

