

Esta salsa es una mayonesa como las que conocemos, pero utilizando para su elaboración el jugo de garbanzos. En muchas recetas veganas se está sustituyendo el huevo por los garbanzos. El jugo de garbanzos es un sustituto ideal a la clara de los huevos, para hacer merengues, tortilla, mayonesa, bizcochos etc., si no se quiere usar productos de origen animal.

INGREDIENTES

- ▷ 1 parte de jugo de **garbanzos ecológicos**.
- ▷ 3 partes de **aceite de oliva virgen extra ecológico**.
- ▷ Zumo de medio **limón ecológico**.
- ▷ Una cucharada de postre de **cúrcuma** para dar color (opcional).
- ▷ Una pizca de **pimienta negra** si se pone **cúrcuma**.
- ▷ **Agua de mar** o **sal marina** o **del himalaya sin antiapelmazantes**.

ELABORACIÓN

- ▶ El jugo de garbanzos se puede obtener de un bote de garbanzos ya comprado o podemos hacerlo nosotros cocinando los garbanzos. En este caso, tendremos que conseguir que el líquido final quede espeso y gelatinoso, y para ello, tendremos que acabar con poca agua después de la cocción de los garbanzos.
- ▶ Pondremos en un vaso batidor la medida del jugo de garbanzos, el aceite y el jugo de limón.
- ▶ Empezaremos a batir la mezcla con la batidora a velocidad lenta. Vamos batiendo suavemente desde abajo hacia arriba hasta emulsionar la mezcla en su totalidad. Conviene hacerlo lentamente y no acelerar el proceso. Cuando esté emulsionada quedará la misma textura que la mayonesa que conocemos.
- ▶ Para darle el toque final, si queremos que la salsa tenga color amarillo como la mayonesa, le pondremos cúrcuma y una pizca de pimienta negra, que como ya sabéis es importante para poder optimizar la curcumina, el más importante de los principios activos de la cúrcuma.
- ▶ Si además queremos darle un toque verde de hierbas, añadiremos hierbas provenzales al gusto. O puedes añadir zumo de remolacha para darle un color rojizo.
- ▶ Si la salsa quedase muy densa, podemos añadir un poco de agua de mar para dejarla en la densidad adecuada.
- ▶ Y para finalizar, ajustaremos el sabor añadiendo al gusto, un poco de umebosi o agua de mar.



Mayonesa de Garbanzos