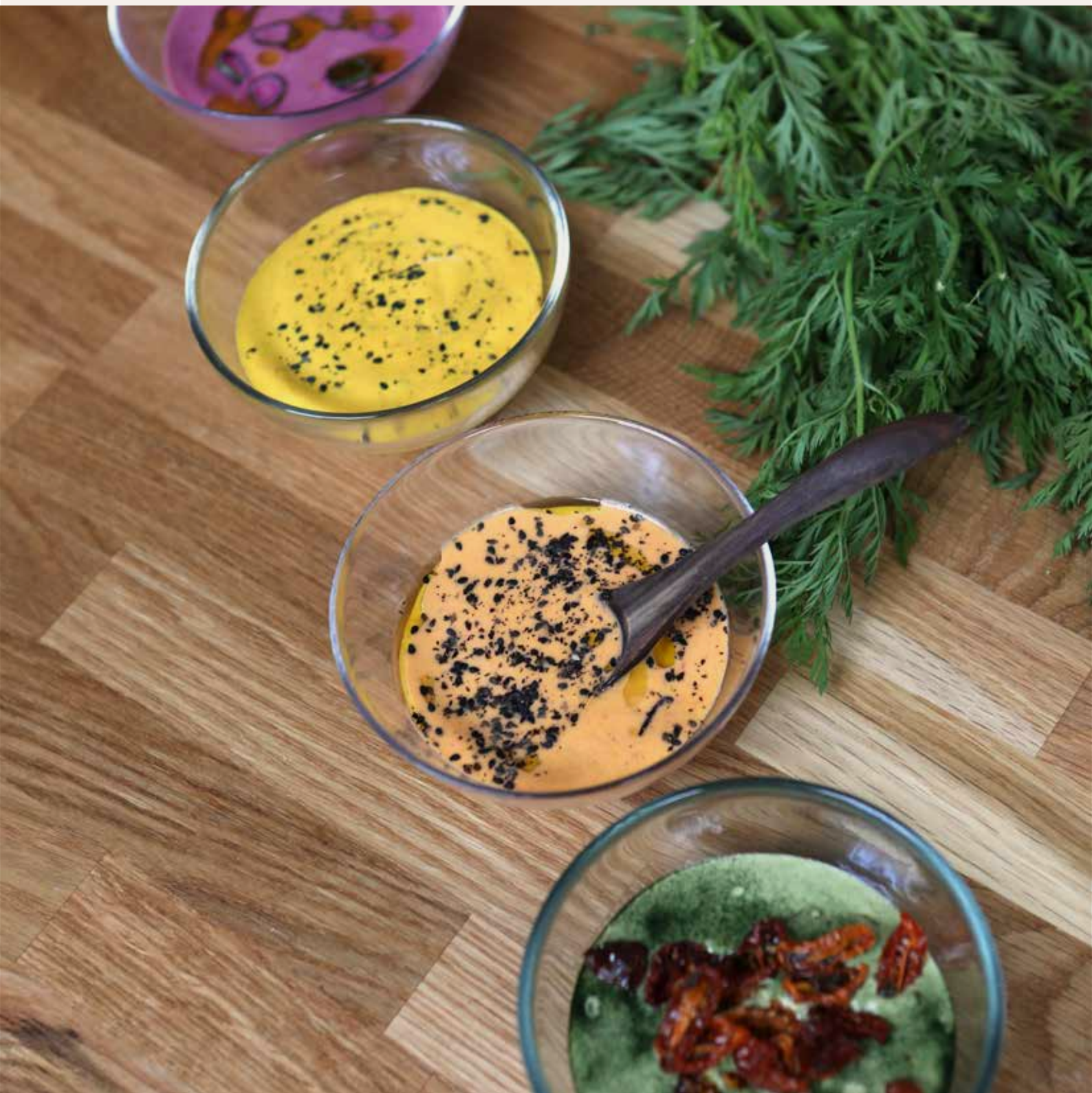




# Salsas

por **Aliwalú**





# Una salsa puede alegrar una comida.

Vamos a crear salsas partiendo de la base de nuestros pates probióticos. Se han de aligerar con otro ingrediente base que puede ser un kéfir de coco o cabra que son los mas digeribles y tienen altos niveles enzimáticos, o con algún fruto seco graso y agua.

Son un universo de creación precioso y además desde la perspectiva de usar bases de fermentados, aun tiene mas juego e impacto en la salud y también en la sabrosura.

Partiendo de la base de los pates simbióticos, para crear una salsa, añade mas liquido y cremosidad para que tenga la ligereza que requiere una salsa.

# Salsa de cúrcuma con Kimchee de calabaza

## INGREDIENTES

Limón  
Pasas  
Jengibre  
Anacardos  
Mezcal de especias Vata  
Cúrcuma en abundancia  
Dos cucharadas de pate de kimchee  
Aceite de oliva  
Toquecito de agua de mar  
Pimienta negra molida



Una vez lo bates le puedes añadir yogurt de cabra o de coco y la aligeras en textura y densidad e incluso puedes presentarla con los dos colores mezclados entre ellos. Blanco y naranja.

# Salsa de Chucrut con leche de almendras

## INGREDIENTES

Pate de chucrut  
Leche de almendras  
Aceite  
Gomasio negro  
Cebollín cortada finita



No batir demasiado para mantener la textura carnosa

Las cantidades las puedes ir sintiendo tu.

Experimenta y entiende la manera de crear.

Recuerda que puedes variar los sabores y texturas según le añadas otros ingredientes dentro de este contexto creativo.

# Salsa de hojas de zanahoria

## INGREDIENTES

Salsa de hojas de zanahoria  
Anacardos  
Vinagre de manzana  
Aceite de oliva  
Aguacate  
Agua  
Sal  
Sirope o Yacón  
Cayena  
Limón  
Jengibre  
Clorella  
Capsulas de lactobacillus  
Cherries deshidratados.

Batir bien. Dejar cremosa y ligera



Experimenta  
y disfruta de  
esta ruta de  
creación.  
Se valiente  
jugando con  
el poder de  
todos los  
sabores.