



Com podem cuinar sense sal?

Et donem alguns consells que segur que t'ajudaran a cuinar els teus plats sense sal:

1. Utilitza herbes aromàtiques: ens donaran gust als menjars i potenciaran el sabor dels aliments.
2. Utilitza espècies, cítrics o altres ingredients àcids com el vinagre per marinar, adobar o amanir
3. Prioritza coccions que concentrin els gustos: planxa, vapor o microones
4. Utilitza vinagretes, amaniments i olis aromatitzats.

Què podem utilitzar per a cada aliment?

En les carns vermelles

Utilitza suc de llimona, llorer, ceba, farigola, salsa de tomàquet i pebre.

En la pasta o l'arròs

Afegeix a l'aigua un all, una mica d'oli i una fulla de llorer.

En les amanides

Utilitza orenga, alfàbrega, suc de llimona, vinagre o menta.

En les carns blanques

Inclou suc de llimona, fulles de llorer, alfàbrega, farigola i romaní o mostassa.

En les patates

Afegeix ceba, julivert i pebre.

En el peix

Utilitza all, julivert, suc de llimona o pebre.

En les verdures

Cou-les amb pebre o mostassa en pols.

En els llegums

Afegeix fulles de llorer, all, pebre vermell o cúrcuma.

3 receptes per aromatitzar el vostre oli



És tan senzill com afegir en un setrill o botella de vidre un oli de qualitat juntament amb alguns ingredients aromàtics per tal que desprenguin tot el seu sabor i aroma, deixar reposar 3-4 setmanes i filtrar (opcional).

OLI AROMÀTIC D'ORENGA Per a pastes, salses tomàquet, amanides i carns	OLI AROMÀTIC DE LLIMONA Per a amanides i peix	OLI AROMÀTIC D'ALL Per a pastes, salses, carns i peixos
250 ml d'oli d'oliva verge extra 2 cullerades d'orenga seca 2 fulles de llorer	250 ml d'oli d'oliva verge extra Pell de ½ llimona	250 ml d'oli d'oliva verge extra 6 dents d'all 2 fulles de llorer