

Maionese de Aquafaba

<https://sem lactose.com/2018/04/26/maionese-de-aquafaba/>

Atualizado em: novembro 26, 2019

Tempo de Preparo Tempo de Cozimento Dificuldade Porções

00:15

00:00

Média

08

Quem não adora um sanduíche ou hambúrguer com uma bela colherada de maionese no meio?

Ela está presente em diversos lanches e pratos da nossa culinária e dá aquele gostinho especial. Entretanto, a maionese tem sido colocada de lado por ser um produto industrializado e considerado pouco saudável por nutricionistas.

É importante ressaltar que ao contrário do que alguns consumidores pensam, as receitas tradicionais de maionese, tanto na versão caseira, quanto na versão industrializada, não contém leite na fórmula. Algumas marcas utilizam o leite em pó para dar uma textura mais cremosa, mas isso não é regra. De qualquer forma, na dúvida, sempre confira o rótulo do produto antes de comprá-lo.

Maionese de aquafaba?

Imagino que todos devam estar se perguntando: mas afinal, o que é aquafaba? Para isso vamos fazer um post para contar mais sobre a origem da Aquafaba e explicar como prepará-la. Mas resumidamente, aquafaba é o líquido de cozimento do grão de bico. Um líquido que você iria descartar após o cozimento e agora você vai descobrir as receitas mágicas que podemos fazer como ele!

Quando batida com um fouet ou na batedeira, a aquafaba rapidamente se transforma em claras em neve e funciona como um excelente substituto de ovos! Não é o máximo?

Um ingrediente muito especial, que pode ser uma excelente opção para preparar inúmeras receitas veganas.

A maionese de aquafaba é muito mais leve do que a tradicional. Ela é super cremosa e tem um sabor incrível que não vai deixar nenhum apaixonado por maionese decepcionado.

Se você está em busca de alternativas mais saudáveis para a sua alimentação, tenho certeza que você vai curtir essa maionese. Vamos aprender a fazer?

Cozinha Bárbara e Sem lactose.com

Nós estamos super contentes com a parceria entre o Canal Cozinha Bárbara e o Sem lactose.com que estreia com essa receita especial. A Bárbara testou a nossa receita e produziu um vídeo mostrando para vocês o passo a passo de como preparar essa delícia. Assista aqui e depois passe no Canal Cozinha Bárbara e veja as outras receitas deliciosas que ela prepara todas as quintas-feiras. Neste vídeo, a Bárbara explica como você pode preparar a sua aquafaba.

INGREDIENTES

- 60 ml de aquafaba
- ½ col chá de sal marinho
- ¼ de col chá de curcuma em pó
- ½ col sopa de suco de limão
- 1 col sopa de vinagre de maçã
- 1 col sopa de melado (ou mel)
- ¾ de xícara de óleo de girassol
- 2 col de sopa de levedura nutricional (opcional)
- ? col de chá de goma xantana

Obs: Levedura nutricional é um ingrediente muito saboroso e nutritivo, porém sei que é difícil de encontrar. Você pode utilizar levedura de cerveja em pó (que tem um gosto similar) ou retirar este ingrediente da receita.

PREPARO

1. Bata apenas a aquafaba na batedeira em velocidade média ou utilize o fouet de um mixer até virar claras em ponto de neve.
2. Acrescente todos os ingredientes exceto a goma xantana e o óleo de girassol. Bata por alguns segundos até incorporar os ingredientes.
3. Siga batendo em velocidade média e incorpore aos poucos o óleo batendo por cerca de 5 minutos.
4. Continue batendo e acrescente por último a goma xantana. Neste momento a maionese irá encorpar e ficar cremosa com textura lisa e consistente.

Conservação:

Conserve sob refrigeração por até 7 dias.