

Полезный лайт-майонез



На 100 грамм:
Калорийность: **133 ккал.**
Белки: **14,9 г.**
Жиры: **7,1 г.**
Углеводы: **2,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznyj-lajt-majonez/>

Ингредиенты:

- 2 сырых желтка
- 1 ст. л. оливкового масла
- горчица 1 ч.л
- мягкий творожок 250 г («домик в деревне» 0,1%)
- соль – щепотка
- 1 ст. л. лимонного сока (или уксуса, лучше – яблочного)

Приготовление:

Отделяем желтки от белков, из лимонов выдавливаем сок. В желтки добавляем соль, горчицу и начинаем замешивать миксером. Добавить творожок и продолжить замес. Затем, продолжая мешать, вливаем масло тоненькой струйкой. Масса приобретает вязкую консистенцию с жёлтым оттенком. После этого вливаем лимонный сок (или уксус) и вымешиваем до полного соединения, жёлтый цвет пропадает и соус приобретает привычный майонезный оттенок. Также можно экспериментировать с различными добавками (томаты, разного рода зелень, чеснок, приправы и т.п.), получая изысканные вкусовые сочетания. Вкус настоящего майонеза! А благодаря безопасным консервантам (соль, лимонный сок/уксус, масло) этот продукт не обязательно съедать в тот же день, он прекрасно постоит в холодильнике.