

## SALSA LIGHT AI PORRI

Ottima per accompagnare secondi delicati, patate (fritte, al forno o anche lesse) e anche per farcire dell'ottimo pane appena sfornato o dei deliziosi grissini croccanti.

### Healthy perché?

Salsa dal sapore deciso che però non contempla l'utilizzo di sale, olio, prodotti di origine animale o glutine.

I porri, conosciuti per le loro proprietà diuretiche, contribuiscono all'abbassamento del colesterolo "cattivo" ed al rafforzamento del sistema immunitario.

### Ingredienti

Per quattro persone:

- due porri (principalmente la componente "bianca" e solo una piccola parte della "verde")
- due cucchiaini di panna di riso
- acqua qb
- 4 capperi
- 1 pomodoro secco
- sale (facoltativo)
- spezie per decorare

Tempo necessario: 20 minuti circa

Costo: circa 3/4 €

### Procedimento

Tagliate a rondelle sottili i porri e cuoceteli in padella con un po' d'acqua per una decina di minuti (per velocizzare la cottura usate un coperchio).

Mettete i porri, ormai ammorbiditi, in un frullatore assieme alla panna, ai capperi ed al pomodoro secco tagliato a pezzettini; frullate fino a raggiungere una consistenza cremosa (potrebbe essere necessario aggiungere un po' d'acqua).

