

# Propostes de vinagretes per fer amanides més gustoses

## Salsa de iogurt

Barregeu dos iogurts, el suc de mitja llimona, pebre i un polsim d'anet. És una salsa ideal per a tot tipus d'amanides, especialment amb fruita fresca, fruits secs o formatge.

## Vinagreta de taronja

Amb 1 dl de suc de taronja, 1 cullerada de vinagre de poma, 2 dl d'oli d'oliva i pebre blanc. Va bé amb qualsevol amanida, sobretot les que tenen peix, marisc o una mica de fruita fresca.

## Vinagreta de sèsam

Mitja tassa d'oli d'oliva verge extra, tres cullerades de sèsam, un iogurt natural i una cullerada de suc de llimona. Després de liquar-ho, ficar-ho en un petit recipient, afegiu tres cullerades més de sèsam i barregeu-ho tot amb una cullera.

