



Σπιτική μαγιονέζα

Ανά 2 κουταλιές της σούπας:

Τυπική συνταγή 242 θερμίδες.

Διαιτητική εκδοχή 160 θερμίδες.

Γλιτώνουμε 82 θερμίδες.

Υλικά τυπικής συνταγής: 1,5 φλιτζάνι καλαμποκέλαιο, 2 κρόκοι αβγών, 1 κουταλάκι μουστάρδα σκόνη, ο χυμός από 1 λεμόνι, 2 κουταλάκια ξίδι, 1 κουταλάκι ζάχαρη, πιπέρι.

Διαιτητική εκδοχή:

- Αντικαθιστούμε το καλαμποκέλαιο με 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.
- Χρησιμοποιούμε 1 κρόκο αβγού.
- Προσθέτουμε 2 βρασμένες πατάτες.
- Διαφοροποιούμε ελάχιστα την ποσότητα των υπόλοιπων υλικών, ανάλογα με τις γευστικές προτιμήσεις μας.
- Αν θέλουμε, προσθέτουμε λίγο αλάτι και αντί για μαύρο πιπέρι, βάζουμε άσπρο.