

Formaggio primo sale - Salse e condimenti



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione



10 min

Calorie a porzione



110 kcal

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

4 l di Latte intero

2 Limoni bio

2 cucchiaini di Sale

Preparazione

- Scaldate il latte in una pentola, quando comincerà a bollire abbassate il fuoco e aggiungete il succo di limone filtrato e il sale.
- Mescolate sempre, anche intorno ai bordi della pentola, fino a quando il latte non si sarà tutto rappreso; ci vorranno circa 5 minuti, il siero dovrà apparire limpido (in caso contrario dovrete aggiungere un altro po' di succo di limone). In pratica la caseina comincerà a separarsi dal siero.
- Spegnete e fate riposare come minimo mezzora, senza più mescolare. Sistemate un telo sopra un colino e filtrate il siero in una ciotola, senza gettarlo.
- Aspettate che sia scolato bene, la parte che resta nel colino è il cosiddetto formaggio "primo sale".
- Lo potete consumare subito, oppure trasferitelo in un contenitore, chiudetelo bene e ponetelo in frigo: lo potete conservare fino a due giorni.



I consigli di Carla

- Potete aromatizzare il vostro Formaggio primo sale in vari modi. Consigliamo noci tritate in modo grossolano, oppure olive denocciolate e spezzettate, o pepe nero appena schiacciato, o delle erbe tritate come erba cipollina, prezzemolo, origano, maggiorana freschi. Insomma, tutto quello che è di vostro gradimento e si può abbinare bene a un formaggio fresco. Unite gli ingredienti dopo che il formaggio sarà ben colato, mescolate bene e ponetelo nel contenitore scelto.
- Il liquido che sarà colato nella ciotola è il “siero di latte”, che è ricco di proteine, di minerali e zuccheri complessi, povero di grassi. Viene consigliato nell’alimentazione per integrare la dieta di chi pratica sport. Potete inoltre aggiungerlo alle vellutate per renderle ancora più cremose, oppure usatelo al posto del latte per preparare una besciamella più leggera (in questo caso sostituite anche il burro con olio extravergine di oliva).