

Majonez postny z solanki groszku – wegańska rewolucja w sosach

Majonez postny na solance z groszku to przełomowy produkt w kategorii sosów wegańskich, który zdobywa coraz większą popularność na polskim rynku. Ta innowacyjna alternatywa tradycyjnego majonezu wykorzystuje solankę z groszku – płyn powstały podczas fermentacji groszku zielonego – jako bazę, która nadaje sosowi charakterystyczną kremowość i głębię smaku. Solanka z groszku zawiera naturalne emulgatory, które doskonale zastępują jaja używane w klasycznych majonezach, zapewniając jednocześnie idealną konsystencję i stabilność produktu.

Kluczowym wyróżnikiem tego majonezu jest jego wyjątkowy profil smakowy – lekko kwaskowy z delikatną nutą umami, który harmonijnie komponuje się z różnorodnymi potrawami. W przeciwieństwie do wielu wegańskich alternatyw majonezu dostępnych na rynku, wersja na solance z groszku nie zawiera sztucznych zagęstników ani konserwantów, co czyni ją produktem w pełni naturalnym.

Wartości odżywcze i zastosowanie kulinarne

Majonez postny na solance z groszku wyróżnia się korzystnym profilem odżywczym. Zawiera znacznie mniej tłuszczu nasyconych niż tradycyjne majonezy, a jednocześnie dostarcza cennych składników odżywczych pochodzących z groszku:

- Białko roślinne (3-5g na 100g produktu)
- Błonnik pokarmowy wspierający pracę układu trawienego
- Witaminy z grupy B oraz witaminę E o działaniu

antyoksydacyjnym

- Minerały, w tym żelazo, magnez i potas

Warto podkreślić, że majonez na solance z groszku ma niższy indeks glikemiczny niż tradycyjne sosy majonezowe, co czyni go odpowiednim wyborem dla osób dbających o poziom cukru we krwi.

W kuchni wegańskiej majonez postny na solance z groszku sprawdza się doskonale jako:

Baza do przygotowania różnorodnych sosów i dipów – od klasycznego sosu tatarskiego po awangardowe kompozycje z dodatkiem ziół i przypraw.

Jest idealnym dodatkiem do kanapek, sałatek, a także doskonale sprawdza się jako składnik dressingów. Jego neutralna baza pozwala na kreatywne eksperymenty kulinarne, a stabilna konsystencja utrzymuje się nawet po dodaniu kwaśnych składników, takich jak sok z cytryny czy ocet.

W okresie postu, szczególnie w tradycji prawosławnej i katolickiej, majonez na solance z groszku stanowi doskonałą alternatywę dla tradycyjnych sosów, umożliwiając przygotowanie ulubionych potraw bez łamania zasad postnych.

Praktyczne zastosowanie majonezu postnego na solance z groszku

Przepis na domowy majonez postny z wykorzystaniem solanki z groszku

Majonez postny na bazie solanki z groszku to innowacyjne rozwiązanie dla osób poszukujących wegańskich alternatyw tradycyjnych sosów. **Podstawą udanego majonezu jest odpowiednie proporcje składników**, które zapewnią kremową konsystencję bez użycia jajek.

Składniki:

- 100 ml solanki z zielonego groszku konserwowego
- 200 ml oleju roślinnego (najlepiej rzepakowego lub słonecznikowego)
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki cukru
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1/4 łyżeczki kurkumy dla żółtego koloru

Proces przygotowania wymaga dokładnego odcedzenia solanki z puszki groszku, a następnie jej przefiltrowania przez drobne sitko. Wszystkie składniki oprócz oleju należy zmiksować na wysokich obrotach, a następnie powoli, cienkim strumieniem dolewać olej, cały czas miksując. Konsystencja powinna stopniowo gęstnieć, tworząc emulsję podobną do tradycyjnego majonezu.

Kulinarne zastosowania i przechowywanie

Majonez postny na solance z groszku doskonale sprawdza się w **wegańskich sałatkach jarzynowych**, gdzie stanowi lżejszą alternatywę dla tradycyjnego majonezu. Szczególnie dobrze komponuje się z:

- Sałatką z pieczonych warzyw korzeniowych
- Wegańską sałatką typu coleslaw
- Dipami do świeżych warzyw
- Sosami do kanapek z awokado i kiełkami

Wzbogacenie smaku można uzyskać dodając:

- Świeże zioła (koperek, szczypiorek, bazylia)
- Czosnek prażony
- Suszone pomidory
- Wędzoną paprykę

Majonez postny na solance z groszku zachowuje świeżość do 5

dni, przechowywany w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce. **Nie zaleca się mrożenia** ze względu na możliwość rozwarstwiania się emulsji. Przed każdym użyciem warto delikatnie wymieszać [sos](#), gdyż naturalne składniki mogą się nieznacznie rozdzielać.

W najnowszych trendach kulinarnych 2025 roku, majonez postny na solance z groszku pojawia się jako składnik wegańskich burgerów, dodatek do bowli z komosą ryżową oraz baza do kremowych sosów do makaronów bezglutenowych.