



## Καλοκαιρινή σαλάτα κηπουρού με σπιτική plant-based μαγιονέζα

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 5-10 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά

Φυλάσσουμε τη μαγιονέζα στο ψυγείο για 4-5 μέρες και την σαλάτα κηπουρού στο ψυγείο για 2 μέρες.

### Υλικά για μαγιονέζα:

400 ml ηλιέλαιο

[200 ml Αipro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη, σε θερμοκρασία δωματίου](#)

ξύσμα από 1 λεμόνι

3 κ.σ. χυμό λεμονιού

1 ½ κ.γλ. αλάτι

### Υλικά για τη σαλάτα κηπουρού:

1 κολοκυθάκια, τριμμένα στον χοντρό τρίφτη

1 πιπεριά κόκκινη κομμένη σε πολύ λεπτά στικς

3 καρότο, χοντροτριμμένα

3 κ.σ. αγγουράκια τουρσί, ψιλοκομμένα

2 κ.σ. μουστάρδα, απλή ή ντιζόν

2 κ.γλ. λευκό ξύδι

ελαιόλαδο

### Υλικά για το σερβίρισμα:

χωριάτικο ή προζυμένιο ψωμί

1-2 ψητές πιπεριές Φλωρίνης

φύλλα βασιλικού

καπνιστό τόφου

### Εκτέλεση

- 1) Σε ένα βαθύ δοχείο ρίχνουμε το ηλιέλαιο, το [Αipro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη, σε θερμοκρασία δωματίου](#), το ξύσμα από το λεμόνι, τον χυμό λεμονιού και το αλάτι και τοποθετούμε το μπλέντερ χειρός να ακουμπήσει στον πάτο. Χτυπάμε για 1-2 λεπτά χωρίς να κουνήσουμε καθόλου το μπλέντερ, μέχρι να ομογενοποιηθεί τουλάχιστον τα ¾ του μείγματος. Μόνο τότε αρχίζουμε να κουνάμε το μπλέντερ πάνω-κάτω μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά. Φυλάμε τη μαγιονέζα στο ψυγείο μέχρι να την χρησιμοποιήσουμε.



- 2) Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα κολοκυθάκια, τις πιπεριές, το καρότο, και τα αγγουράκια τουρσί, την μουστάρδα και το ξύδι. Περιχύνουμε με τη μαγιονέζα, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν σερβίρουμε.
- 3) Σερβίρουμε τη σαλάτα κηπουρού πάνω σε φρυγανισμένο ψωμί ή σε σάντουιτς.