




PRIMI PIATTI

Spaghetti di soia con verdure e gamberi

 Difficoltà:
Facile

 Preparazione:
20 min

 Cottura:
25 min

 Dosi per:
4 persone

 Costo:
Basso



Gli spaghetti di soia con verdure e gamberi sono un primo piatto ricco di sapori ideale per dare alla vostra tavola un tocco di oriente con semplicità.

Gli spaghetti di soia sono adatti per le diete ipocaloriche, per chi soffre di intolleranze alimentari e per le diete prive di glutine.

Per dare sapidità al piatto è sufficiente la salsa di soia (in commercio si trova anche quella senza glutine) che ha grandi proprietà benefiche perché è ricca di proteine vegetali, mentre lo zenzero pungente e aromatico insaporirà gli spaghetti.

Questo primo piatto si presenta come un trionfo di colori oltre che di sapori, proprio come vuole la tradizione culinaria orientale: anche l'estetica del piatto ha la sua importanza oltre al gusto e al sapore, per portare sulla tavola un cibo perfetto sotto ogni aspetto.

Gli spaghetti di soia con gamberi e verdure si presentano come un'armonia di colori, sapori e aromi che colpirà i

INGREDIENTI

Spaghetti di soia 200 g

Gamberi 350 g

Peperoni rossi 150 g

Peperoni gialli 150 g

Asparagi 10

Cipollotto fresco 1 grande

Aglio 2 spicchi

Zucchero di canna 1 cucchiaino

Olio di semi di girasole 4 cucchiaini

Salsa di soia 4 cucchiaini

Zenzero fresco 10 g

Aceto di mele 1 cucchiaino

Brodo vegetale q.b.

Succo d'arancia 1

PREPARAZIONE



Per preparare gli spaghetti di soia con gamberi e verdure, lavate gli asparagi, eliminate la parte finale del gambo, quella più dura e pelateli aiutandovi con un pela-asparagi o un coltellino (1). Legateli con uno spago da cucina e lessateli in acqua leggermente salata per 8-10 minuti, lasciando le punte fuori dall'acqua, le quali si cuoceranno col vapore (2). Se infilzando le punte con una forchetta risulteranno morbide, potrete scolarli. Fateli freddare leggermente e poi tagliateli a tocchetti, lasciando le punte intere (3).



Procedete quindi con le altre verdure. Riducete il cipollotto a listarelle; sbucciate lo zenzero e tagliatelo a tocchetti; eliminate il picciolo e i semi delle due metà dei peperoni e tagliatele a bastoncini (4). Sgusciate i gamberi: potete utilizzare quelli già precotti o quelli freschi (5). Incidete il dorso dei gamberi con un coltellino e, tirando delicatamente, eliminate il filo nero, ovvero l'intestino (6).



7



8



9

Preparate la base del soffritto: versate l'olio di semi di girasole in una padella wok o padella antiaderente dai bordi alti e fatelo scaldare per un minuto. Mettete i due spicchi d'aglio schiacciati o interi (7), aggiungete lo zenzero a tocchetti (8) e il cipollotto ridotto a listarelle. Fate cuocere per due minuti per far insaporire l'olio (9).



10



11



12

Aggiungete a questo punto i bastoncini di peperoni rosolandoli a fuoco alto per due minuti, così da mantenere la loro croccantezza (10). Aggiungete gli asparagi, prima le basi (11) poi le punte intere e mescolate gli ingredienti (12).



13



14



15

Dopo aver versato in padella tutte le verdure, sfumatele con il cucchiaino di aceto di mele (13), poi aggiungete lo zucchero di canna (14) e in fine la salsa di soia (14).



16



17



18

Bagnate ora le verdure con il succo dell'arancia spremuta e lasciate cuocere per circa due minuti (16). Se le verdure dovessero asciugarsi troppo, versate circa due bicchieri di brodo vegetale, oppure del fumetto di pesce (17). Adagiate i gamberi precedentemente sgusciati e fate cuocere per massimo un minuto, se i gamberi che avete scelto son già precotti. Se fossero freschi, aspettate che cambino colore da grigiastro ad arancione rosso vivo e poi spegnete il fuoco (18).



In una pentola portate ad ebollizione l'acqua e lessate gli spaghetti di soia per due minuti massimo con il coperchio, o seguendo le istruzioni riportate sulle confezioni (19) e (20). Scolateli e passateli sotto l'acqua fredda sgranandoli con una forchetta per evitare che si rapprendano troppo (21).



Unite gli spaghetti di soia scolati direttamente alla padella wok (22). Concludete mescolando e regolando di salsa di soia a vostro piacere (23). Impiattate e servite i vostri fumanti spaghetti di soia con gamberi e verdure (24).

CONSERVAZIONE

Gli spaghetti di soia con gamberi e verdure possono essere conservati in frigorifero una volta cotti per 1-2 giorni, in un recipiente ermetico o coperti da pellicola trasparente. Si sconsiglia la congelazione.

CONSIGLIO

Per questa preparazione potete sostituire o aggiungere a vostro piacere le verdure che più vi piacciono. Tenete sempre conto di non cuocerle tanto, perderebbero la loro croccantezza.

In questa ricetta non si è utilizzato di proposito né sale, né pepe, per la presenza della salsa di soia che dona sapidità. Regolatevi aggiungendo un cucchiaino alla volta, assaggiando direttamente dal wok le vostre verdure.

CURIOSITÀ

Il wok è una padella dai bordi alti e fondo concavo, uno strumento molto versatile e utilizzato nella cucina orientale. Il modello in ghisa o in acciaio consente di mantenere la stessa temperatura su tutta la sua superficie durante la cottura.

Permette di cuocere tanti ingredienti allo stesso momento e può essere impiegato per le cotture al salto ma anche per cuocere a vapore, stufare, friggere o affumicare gli alimenti.