Insalata vegana di vermicelli per picnic

Meal Prep senza cucinare! Questa insalata di vermicelli è composta da ingredienti esclusivamente vegetali, ma è comunque ricca di sostanze nutritive e umami.

I vermicelli sono fatti di acqua e amido ricavato, ad esempio, da fagioli mung, piselli o mais. Pertanto, sono adatti a una dieta priva di glutine. Bonus aggiuntivo: i vermicelli non devono essere cotti, ma vi si deve solo versare sopra acqua calda o aggiungerli a una zuppa.

Che si tratti di avanzi o di ingredienti selezionati, ciò che finisce in questa insalata di pasta dipende solo da chi cucina. La variante vegana, secondo il suggerimento della ricetta, viene preparata con tofu affumicato, verdure fresche e un condimento dal tocco asiatico. È veloce da realizzare e può essere preparata, ad esempio, per un picnic.

Insalata

- 1½ cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1½ cucchiaio di sciroppo d'acero
- 250 g di tofu affumicato, tagliato a cubetti
- 200 g di vermicelli
- 2 carote, pelate e tagliate alla julienne
- 1 peperone, senza semi e tagliato alla julienne
- 2 cipollotti, tritati
- 70 g di germogli di fagioli mung
- 1 peperoncino rosso, finemente tritato
- 15 g di foglie di coriandolo fresco, finemente tritate
- 80 g di arachidi tostate e salate

Salsa

- Succo di 1 limetta
- 1½ cucchiai di sciroppo d'acero
- 60 ml di salsa di soia
- 30 ml di olio neutro
- 1-2 spicchi d'aglio, pressato
- Sale

Insalata

1. Mescolare la salsa di soia, l’olio di sesamo e lo sciroppo d’acero, versare la salsa sopra il tofu tagliato a cubetti, mescolare e mettere da parte.
2. Preparare i vermicelli secondo le istruzioni della confezione – salare l’acqua. Sciacquare la pasta con acqua fredda e scolarla bene.
3. Mettere il tofu, i vermicelli, le verdure, i germogli di fagioli mung e il peperoncino in una grande ciotola.

Salsa

1. Mescolare tutti gli ingredienti

Finitura

1. Versare la salsa sull’insalata e mescolare bene. Aggiungere il coriandolo e le arachidi e mescolare ancora.

Preparazione, durata circa 35 minuti

La Tabarde Vin d'Espagne Cabernet Sauvignon

Rosso rubino carico. Profumo di ciliegie, ribes neri, pepe verde e liquirizia. Vino sostanzioso e rotondo.

Jetzt im Weinshop ansehen