Scheda Ricetta

Difficoltà: media

Tempo (hh:mm): 00:45

Ingredienti:

Per gli involtini: Una tazza di quinoa, 2 tazze di acqua a temperatura ambiente, olio di sesamo, mezzo cucchiaino di semi di cumino, mezzo cucchiaino di sale, un avocado, un cucchiaino di semi di sesamo neri e un cucchiaino bianchi, 6 fogli di carta di riso, una carota grande, un peperone rosso (a piacere), 2 tazze di germogli di girasole, 2 tazze di germogli di fagiolo mungo, 1 zucchina, 3 cipollotti, 1/4 di cavolo cappuccio, un cucchiaino di sciroppo d'agave, 1 cucchiaino di limone. Per la salsa di mandorle: Mezza tazza d'acqua, mezza tazza di burro di mandorle, 2 cucchiaini di salsa di soia tamari, 1 cucchiaino di sciroppo d'agave, 2 cucchiaini di aceto (di riso possibilmente), 1 cucchiaio di olio di sesamo, 1/4 di cucchiaio di pepe, 1/4 di cucchiaio di zenzero e mezzo spicchio d'aglio piccolo.

Strumenti:

- frullatore
- spiralizzatore

Vota la ricetta
Voti: 169 Media: 4.22

Ecco un’altra ricetta a base di zucchine crude, avocado e altre verdure da intingere in una sfiziosa salsa di mandorle. Come spesso accade, utilizziamo l’avocado soprattutto per la sua funzione “riempitiva”, così che non dobbiamo abbuffarci mangiando 10 involtini prima di essere sazi!

Gli ingredienti qui presentati (buoni per 6 involtini) non sono “esclusivi”: questa è una ricetta che si presta per “raccattare” ciò che ti è avanzato nel frigo, e riciclarlo come ripieno, per cui puoi tranquillamente lavorare di fantasia.

Far germogliare la quinoa

Innanzitutto prima di iniziare con la ricetta, sappi che devi far germogliare la **quinoa**, e ci vuole qualche giorno affinché spuntino i primi germogli. Il procedimento da seguire è questo:

1. Lava bene i semi di quinoa (120gr circa) e sciacquali con un colino a maglie strette, in modo da togliere il rivestimento e la saponina che li avvolge
2. Riponi i semi lavati e scolati in una bacinella
3. Versa acqua a temperatura ambiente nella bacinella, fino a sommergere completamente i semi, per almeno 30 minuti
4. Utilizzando il colino, togli di nuovo l'acqua al termine dei 30 minuti e risciaqua i semi con dell'acqua fredda
5. Lascia riposare i semi umidi, e poi ripeti le operazioni di ammollo e risciacquo ogni 8-12 ore finché vedrai spuntare i germogli dai semi

Quando i germogli sono pronti all'uso, condiscili con un mezzo cucchiaio di **olio di sesamo**, mezzo cucchiaio di **semi di cumino** e un pizzico di **sale marino**.

Prepariamo la salsa alle mandorle

Questa salsa cremosa funge da "intingolo" per i nostri involtini e si ottiene mettendo nel frullatore tutti gli ingredienti citati, nel seguente ordine: **mezza tazza d'acqua, mezza tazza di burro di mandorle, salsa di soia tamari, sciroppo d'agave, aceto, olio di sesamo, pepe, zenzero ed aglio**.

Frulla per circa 30 secondi, ed una volta che il composto sarà bello cremoso riponilo in una tazza bassa per potervi intingere gli involtini.

Prepariamo gli involtini con avocado e zucchine

Taglia l'**avocado** (maturo ma non troppo) a strisce, ed intingilo prima nell'**olio di sesamo** e poi nei **semi bianchi e neri**. Taglia **carote, cipollotti e zucchine** a bastoncini fini, per le zucchine puoi anche utilizzare uno spiralizzatore per velocizzare il tutto.

Taglia in strisce anche il **cavolo cappuccio**, intingile nello **sciroppo d'agave** e poi cospargile di **limone**. Ora passiamo alla fase di riempimento e chiusura degli involtini.

Avevamo già proposto la **carta di riso**, come alternativa, nella preparazione dei nei nostri wraps di cetriolo, ma cos'è in pratica? Si tratta quel velo trasparente che a volte ricopre particolari varietà di involtini primavera o di ravioli cinesi.

Si acquista in fogli secchi rigidi, che vanno immersi in acqua calda prima dell'utilizzo, e lasciati riposare qualche minuto. Detto questo, prepara tutti gli ingredienti pronti per essere distribuiti sui fogli di carta di riso.

Un poco alla volta, metti l'avocado, le zucchine, le carote, (il peperone se c'è) il cavolo cappuccio e non dimenticarti dei germogli di girasole e fagiolo mungo.

Riponili tutti da un lato del foglio, poi piega verso l'interno le due estremità, ed arrotola lentamente. Una volta chiusi gli involtini, tagliali a metà, così sono pronti per essere immersi nella salsa alle mandorle... buon appetito!