Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

Marinatura: Un quarto di tazza di olio EVO, due cucchiai di salsa di soia Shoyu, un cucchiaio di sciroppo d'agave Piatto: Una tazza e mezza di funghi, una tazza di broccoli, una pastinaca grande, due carote, una tazza di taccole, semi di sesamo nero

Strumenti:

- Frullatore
- Pelapatate
- Coltello

Vota la ricetta
Voti: 209 Media: 4.14

Proseguiamo con il nostro Menù crudista di Aprile, con la seconda ricetta a base di broccoli, l'ortaggio prescelto per questo mese. Oggi vedremo un primo piatto dal feeling "orientale", dalla preparazione veloce e denso di sapori intriganti. La ricetta prevede dosi per due persone e si compone di due parti: la **salsa di marinatura** e il **piatto vero e proprio**.

La salsa per la marinatura

Per prepararla, non devi far altro che mescolare insieme l'*olio extravergine di oliva*, la *salsa Shoyu* e lo *sciroppo d'agave*.

I restanti ingredienti

Taglia i *funghi* (possibilmente di qualità *Shiitake*, altrimenti *champignons*) a fettine,

e i *broccoli* a pezzetti piccoli e mettili in un contenitore a parte con la salsa preparata in precedenza, mescola bene in modo che tutti i pezzetti vengano coperti e lascia riposare mentre prepari le altre verdure.

Pela poi con cura la pastinaca con il pelapatate, tagliala a pezzi grossi e mettila nel frullatore per ottenere dei pezzi tagliati grossolanamente, come “straccetti”.

Taglia le *carote* a pezzettini delle dimensioni di circa un fiammifero e le *taccole* in pezzetti da circa 2 cm di lunghezza. La pastinaca assomiglia ad una carota di colore bianco/crema, ma a differenza di essa contiene molti più sali minerali e vitamine.

Profumata come il sedano ed con un gusto leggermente dolce, in questo piatto funge da “riso crudista”: uniscila alle carote e alle taccole tagliate e mescola il tutto.

Rifiniture

Concludi la “scodella crudista” mescolando bene assieme tutti gli ingredienti, quelli solamente tagliati e quelli marinati, ed aggiungi una spolverata di semi di sesamo nero. La scodella crudista di oggi si conserva anche in frigorifero per qualche giorno.

Se vuoi proprio entrare totalmente nella “filosofia” orientale, procurati anche due bastoncini di quelli utilizzati nei ristoranti cinesi e prova a mangiarla con quelli! Buon appetito!