Scheda Ricetta

Difficoltà: basssa

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

Per i funghi: 2 funghi Portobello, 1 cucchiaio di olio EVO, 1 cucchiaio di shoyu (salsa di soia), un pizzico di sale. Per gli involtini: 6 foglie di bietola rossa, 3-4 foglie di verza. Per la thousand island dressing: 2 pomodori, 2 peperoni rossi, 2 gambe di sedano bianco, 2 cucchiai di olio EVO, 1 cucchiaio di miso, 1 limone, 1 cucchiaio di aceto di mele, un cucchiaio di sciroppo d'agave, un pizzico di sale, 1 tazza di anacardi ammollati in acqua, acqua a piacere.

Strumenti:

- frullatore

Vota la ricetta
Voti: 147 Media: 3.92

La ricetta che ti propongo oggi, nasce dall’ispirazione e dall’esperienza di uno tra i migliori chef crudisti al mondo, l’americano **Matthew Kenney**. Come potrai vedere, non serve molto tempo per preparare una **ricetta sfiziosa a prova di chef**, con la quale stupire, ad esempio, gli avventori di una intima cenetta crudista.

Preparazione degli involtini di bietola

Prima di partire con la ricetta vera e propria, ci sono alcune operazioni da svolgere: la prima è **lasciare in ammollo gli anacardi in acqua** per almeno mezz’ora.

La stessa cosa va fatta per i **Funghi Portobello**, ai quali vanno tolti gli steli, e va utilizzata solo la parte superiore, **da lasciare in marinatura con l’olio, il sale e la salsa shoyu**. La varietà di funghi Portobello è una delle più grandi e succose, se non sai dove acquistarli, sappi che li puoi trovare anche al banco frutta e verdura

della *Coop* o dell'*Esselunga*.

Ora togli i gambi alle foglie di **bietola rossa**, e taglia a listarelle fini le foglie di **verza**. Lo chef Kenney è un maestro nella preparazione di wraps raw, ed un grande estimatore degli **ortaggi a foglia verde scura**, e non ha torto, in quanto sono **ricchi di vitamine, minerali e fitonutrienti**.

I nostri vegetali a foglia verde sono **fonti di ferro e beta-carotene** che viene convertito in Vitamina A e contribuisce alla **crescita e alla riparazione dei tessuti** del nostro corpo. **La bietola, in particolare contiene ben 13 anti-ossidanti differenti**, tra i quali il *campferolo* (ideale per la salute del cuore) ed l'*acido siringico*, che regola lo zucchero nel sangue.

Proseguiamo quindi con la ricetta degli **involtini di bietola, funghi e verza**, mettendo nel frullatore tutti gli ingredienti della **salsa dressing "Thousand island"**, una sorta di "salsa rosa", dal nome esotico ed evocativo di "1.000 isole".

Inserisci quindi: **2 pomodori, 2 peperoni rossi, 2 gambe di sedano bianco, 2 cucchiai di olio EVO, 1 cucchiaio di miso, il succo di un limone spremuto, 1 cucchiaio di aceto di mele, un cucchiaio di sciroppo d'agave, un pizzico di sale, la tazza di anacardi ammollati**, ed aggiusta di **acqua a piacere**, se vuoi una dressing più o meno liquida.

Ci siamo quasi: non ti resta che versare un po' di *salsa dressing thousand island* sulla foglia di bietola, ed **avvolgere con essa i funghi marinati** (tagliati a listarelle) **e la verza…** sentirai che bontà!