

Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:20

Ingredienti:

Per la salsa: Una tazza di anacardi, 1/4 di tazza di lievito alimentare, 2 cucchiaini di senape di digione, 1 cucchiaino di salsa di soia tamari, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di pepe, acqua quanto basta. Le verdure: 2 cetrioli, 1 peperone giallo, 1 gamba di sedano, 3-4 ravanelli, 1 cipolla rossa piccola.

Strumenti:

- Frullatore
- pelapatate
- coltelli

Vota la ricetta
Voti: 65 Media: 4.09

Si parte con il [menù crudista di Giugno](#), tutto a base di cetrioli crudi. Oggi finalmente splende il sole, dopo una serie di forti temporali, e l'estate sembra davvero far capolino all'orizzonte. Uno degli ortaggi più indicati nel periodo estivo, per le sue qualità rinfrescanti, diuretiche ed antiossidanti, è proprio il cetriolo. Un ortaggio che forse non tutti amano, ma che vedrai utilizzato lungo il corso del menù, in contesti piuttosto differenti dalle solite insalate con olio sale e pepe.

Vediamo allora di iniziare con questo "pinzimonio" un po' particolare, composto da una salsa "formaggiosa" e verdure tagliate a bastoncino: ecco la ricetta degli involtini crudisti di cetrioli, peperoni e ravanelli.

Prepariamo gli ingredienti

Come prima cosa devi lasciare in ammollo in acqua gli anacardi per almeno 4 ore. Fatto

questo, frulla tutti gli ingredienti della salsa, ovvero: gli stessi anacardi, il lievito alimentare, la senape, la salsa tamari, olio, sale e pepe, e aggiusta di acqua in modo da ottenere un composto cremoso.

Ora veniamo al taglio delle verdure: affetta il cetriolo con un pelapatate in strisce molto fini, e taglia a bastoncini di circa 5-6 cm di lunghezza i peperoni e il sedano. Taglia anche i ravanelli in piccoli bastoncini e le cipolle a striscioline.

Rifinitura

Concludiamo la preparazione degli involtini, stendendo prima le fettine di cetriolo, poi spalmandole con la salsa di anacardi, ed infine riponendo all'interno le verdure a bastoncini, in modo che escano dalla parte superiore in misure diverse. Qualcuna più lunga ed altre più corte, giusto per avere anche un piacevole effetto visivo.

L'antipasto è pronto per essere servito, meglio se un po' fresco, magari lascialo in frigorifero una mezzora prima di portarlo in tavola. Un appunto interessante: La salsa a base di anacardi può essere sostituita a piacere, anche da hummus di ceci, o formaggi vegani in crema, buon appetito!