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 cucchiai di senape di digione, 1 cucchiaio di salsa di soia tamari, 1 cucchiaio 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: 93 Media: 3.72

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!