Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:10

Ingredienti:

Per l'insalata: Un mango, mezza cipolla rossa, 2 scalogni, mezza tazza di prezzemolo, 7-8 pomodori ciliegini. Per il condimento: Olio evo quanto basta, 1/4 di tazza di aceto di vino rosso, mezzo cucchiaio di sciroppo d'agave, mezzo cucchiao d'aglio in polvere, un pizzico di sale marino, un pizzico di pepe nero, succo di mezzo limone, un cucchiaino di semi di peperoncino.

Strumenti:

- Spiralizzatore
- coltello

Vota la ricetta
Voti: 165 Media: 4.13

Il primo piatto che proponiamo oggi, all'interno del nostro menù crudista di giugno, è **povero di sodio**, per cui molto indicato per le diete di questo tipo; **contiene inoltre molte fibre e proteine, Vitamine A e C, Ferro,** e può essere considerato alla stregua di un "pranzo completo".

Questi **spaghetti di cetrioli crudi "dolci e speziati"**, giocano appunto sull'intrigante contrasto tra **sciroppo d'agave e mango** da una parte, e **peperoncino e pepe** dall'altra. Ricordati di prepararli almeno un'ora prima di consumarli, in modo che durante il riposo, i sapori si amalgamino per bene.

Conosci già lo sciroppo d'agave? E' un estratto dal sapore dolce, ottenuto fin dai tempi degli Aztechi, dalla pianta grassa dell'Agave di origine messicana. Esso è estratto dall'amido contenuto nel cuore di queste piante, è senza glutine e contiene una buona quantità di fruttosio, per cui va utilizzato in dosi minori, rispetto allo

zucchero.

Preparazione

Come potrai vedere si tratta di una ricetta molto semplice e veloce da preparare, divisa tra l'insalata da una parte e il condimento dall'altra. Inizia preparando gli **spaghetti di cetriolo** con un qualsiasi spiralizzatore per verdure, poi taglia la **cipolla rossa** e il **mango** in piccoli pezzetti.

Allo stesso modo taglia anche gli **scalogni**, dividi in due i **pomodori ciliegini**, e sminuzza il **prezzemolo** con una mandolina. Passiamo quindi al condimento, che può essere preparato anche a parte, mischiando insieme tutti gli ingredienti: **olio extravergine d'oliva, aceto di vino, sciroppo d'agave, aglio in polvere, sale, pepe, limone e peperoncino**. Per finire il piatto, mescola assieme tutte le verdure con il condimento e lascia riposare almeno un'ora prima di servire.

A volte basta davvero poco per preparare piatti crudisti completi, soddisfacenti sia dal punto di vista nutritivo che da quello prettamente legato al gusto. Anche oggi ti bastano 10 minuti e un po' di tempo per lasciar amalgamare bene gli ingredienti, per preparare un primo piatto che è anche un pranzo completo.