

Insalata Indiana | Ricette Vegan



Insalata Indiana | Ricette Vegan

Le cose belle, purtroppo, bisogna guadagnarsele. Se il denaro è la ricompensa per la fatica fisica, i brevi momenti di relax sono un'ancora di salvezza per la nostra spiritualità in bilico.

È un periodo pieno di lavoro, il travaglio dell'Estate che dobbiamo meritarcì. Per oggi, accontentiamoci di un pranzo sano e saporito: asparagi, cipollotti, curcuma, paprika, zenzero, pepe e limone, tutto saltato in padella, per un'insalata fresca, ispirata ai sapori indiani.

Abbondate con gli asparagi, un ortaggio ricco di proprietà nutrizionali e benefiche come: le fibre vegetali, acido

folico, vitamine, sali minerali...capaci di depurare il nostro organismo e prevenire malattie come il cancro e il diabete di tipo2. Prendiamoci cura di noi stessi dall'interno, saremo pronti per affrontare questa nuova settimana e prepararci per la prova costume ☐

Ricetta

Ingredienti per 2 persone:

- 200 g di Asparagi
- 3 g di Curcuma
- 5 Cipollotti
- 3 g di Paprika
- 2 g di Pepe in polvere
- 1 Peperoncino fresco
- Olio extra vergine di oliva q.b
- Succo di un limone
- Zenzero tritato q.b

Procedimento:

1. Lavare e tagliare gli asparagi in pezzi da 2 cm circa, eliminare la parte finale più dura.
2. Rimuovere con un coltello il primo strato esterno dei cipollotti. Eliminate la parte verde più dura e affettate la parte bianca che andremo ad utilizzare.
3. In una padella versare l'olio, la paprika, il pepe, la curcuma e il peperoncino, mescolate e scaldateli per circa 2 minuti.
4. Aggiungete i cipollotti, mescolateli con le spezie e lasciateli cuocere per 2- 3 minuti, fino a quando risulteranno dorati.
5. Aggiungete gli asparagi, il succo del limone e lo zenzero, mescolate con gli altri ingredienti e lasciateli cuocere per 4-5 minuti.

6. Servite l'insalata su una fetta di pane tostato.

Consigli

- Questa insalata è ottima da preparare se avete ospiti e pochissimo tempo a disposizione, è un buonissimo antipasto per iniziare pranzi o cene speciali
- Può essere anche utilizzata come condimento di un riso.
- Fate cuocere le verdure e le spezie nel minor tempo possibile così manterranno le loro magnifiche proprietà benefiche.





Instagram

Blog Inglese

WebSite