

Ceviche con anguria e quinoa

Tempo totale **80 Min** 40 Min Tempo di preparazione 40 Min Tempo di cottura **660 Min** Tempo di attesa

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per il ceviche:

- 3 kg** di anguria, sbucciata e affettata (1 cm di spessore)
- 30 ml** di olio di colza
- 60 ml** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
- 10 ml** di aceto di sidro di mele
- 10 ml** di pasta di miso
- 10 ml** di olio di sesamo
- 15 g** di fogli di alga nori
- 2 g** di pepe macinato (a piacere)

Inoltre:

- 1,3 kg** di quinoa bianca
- 0,5 g** di peperoncino in scaglie
- 30 ml** di aceto di sidro di mele
- 500 g** di cetrioli freschi, tagliati a striscioline sottili
- 500 g** di cavolo rosso, tritato finemente
- 100 g** di maionese vegana
- 500 g** di carote crude, grattugiate grossolanamente
- 30 g** di semi di sesamo neri
- 500 g** di kimchi
- 40 g** di rametti di coriandolo fresco
- 180 g** di lime, tagliato a spicchi

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Ungere entrambi i lati delle fette di anguria con olio e disporle su una teglia rivestita di carta forno. Cuocere in forno ventilato preriscaldato a 180 °C per 20 minuti.

Passaggio 2

Per la marinata, mescolare la Salsa di Soia Kikkoman, 10 ml di aceto di sidro, la pasta di miso, l'olio di sesamo, i fogli di nori e il pepe. Immergere le fette di anguria cotte nella marinata e refrigerare per 10-12 ore.

Passaggio 3

Cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione per circa 25 minuti e aggiungere il peperoncino in scaglie. Mescolare con 15 ml di aceto di sidro.

Passaggio 4

Togliere l'anguria dalla marinata e scolarla.

Passaggio 5

Mescolare il cetriolo con l'aceto rimanente. Mescolare il cavolo rosso con la maionese vegana.

Passaggio 6

Mescolare le carote con i semi di sesamo neri.

Passaggio 7

Disporre a strati la quinoa, i pezzi di anguria marinata, un po' di kimchi, l'insalata di cetrioli, il cavolo rosso tritato finemente e le carote in una ciotola.

Passaggio 8

Guarnire con il coriandolo e servire con uno spicchio di lime.