

Insalata di riso asiatica con soia dolce

Tempo totale **40 Min** 25 Min Tempo di preparazione 15 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.632 kJ / 390 kcal

Grassi: **9 g** Proteine: **8 g**

Carboidrati: **66 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Insalata:

- 100 g** di riso (preferibilmente riso jasmine)
- 1** peperone rosso, tagliato in piccoli dadini
- 1** cetriolo, tagliato in cubetti piccoli
- 1** carota, grattugiata o tagliata a piccoli dadini
- 4** cipollotti, tritati (parte bianca e verde)
- 10 g** di coriandolo tritato
- 30 g** di arachidi o anacardi tritati per dare croccantezza

Condimento alla soia dolce:

- 3 cucchiaini** Salsa di Soia dolce Kikkoman
- 2 cucchiaini** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
- 1 cucchiaino** di aceto di riso
- 1 cucchiaino** di zenzero fresco grattugiato
- 1** piccolo spicchio d'aglio, schiacciato o tritato finissimamente
- 1 cucchiaino** di miele o sciroppo d'acero
- 0,5** lime (per il succo)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di riso (preferibilmente riso jasmine)

Cuocere il riso secondo le istruzioni riportate sulla confezione, quindi stenderlo su un piatto grande a lasciar raffreddare—questo lo aiuta a raffreddarsi più velocemente e impedisce che si appiccichi.

Passaggio 2

3 cucchiaini Salsa di Soia dolce Kikkoman - **2**

cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1**

cucchiaino di aceto di riso - **1 cucchiaino** di zenzero fresco grattugiato - **1** piccolo spicchio d'aglio, pressato o tritato finissimamente - **1 cucchiaino** di miele o sciroppo d'acero - **0,5** lime (per il succo)

Unire tutti gli ingredienti del condimento in una piccola ciotola e mescolare bene fino a quando il miele non si sarà sciolto e i sapori saranno amalgamati bene.

Passaggio 3

1 peperone rosso, tagliato in piccoli dadini - **1** cetriolo, tagliato a piccoli cubetti - **1** carota, grattugiata o tagliata in piccoli dadini - **4** cipollotti, tritati (parte bianca e verde) - **10 g** di coriandolo tritato - **30 g** di arachidi o anacardi tritati per dare croccantezza

In una ciotola capiente, mescolare il riso raffreddato con il peperone rosso, il cetriolo, la carota, i cipollotti e il coriandolo. Versare sopra di essi il condimento preparato in precedenza e mescolare bene per ricoprire uniformemente tutti gli ingredienti. Poco prima di servire, cospargere con la frutta secca tritata per maggiore dare croccantezza e sapore.

Passaggio 4

Servire nei piatti e cospargere con altra frutta secca tritata, se lo si desidera.