

Som Tam: Insalata di papaya thailandese

Tempo totale **20 min** Min **10 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
640 kJ / 153 kcal

Grassi: **5,2 g** Proteine: **3,2 g**
Carboidrati: **24,8 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2 cucchiaini di zucchero di cocco (o zucchero di canna)
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
2 cucchiaini di succo di lime
100 g di papaya verde (leggermente acerba, o mango verde)
100 g di cavolo rapa
50 g di carota
50 g di fagiolini (pre-cotti, tagliati a pezzi di 2,5 cm)
0,5 peperoncino rosso
3 rametti di coriandolo
2 cucchiaini di frutta secca tostata, tritata (arachidi o anacardi)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di papaya verde (leggermente acerba o mango verde) - **100 g** di cavolo rapa - **50 g** di carota - **0,5** peperoncino rosso - **3** rametti di coriandolo
Tagliare la papaya verde per il lungo, sbucciarla, rimuovere i semi e tagliarla alla julienne. Tagliare alla julienne anche il cavolo rapa e la carota, cercando di ottenere dimensioni simili alla papaya. Affettare il peperoncino rosso a rondelle sottili. Tritare grossolanamente il coriandolo.

Passaggio 2

2 cucchiaini di zucchero di cocco (o zucchero di canna) - **1** spicchio d'aglio - **2 cucchiaini** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman - **2 cucchiaini** di succo di lime
Mettere lo zucchero in una ciotola. Aggiungere l'aglio e schiacciarlo con un pestello finché non si amalgama allo zucchero. Una volta ottenuta una consistenza uniforme, aggiungere la Salsa di Soia Kikkoman e il succo di lime. Mescolare accuratamente.

Passaggio 3

Cavolo rapa e carota preparati in precedenza - Condimento preparato nel Passaggio 2
Aggiungere il cavolo rapa e la carota nella ciotola del Passaggio 2. Pestare leggermente con un pestello per ammorbidire le fibre e permettere al condimento di rivestire le verdure in modo uniforme.

Passaggio 4

Papaya preparata in precedenza - Peperoncino

rosso preparato in precedenza - **50 g** di fagiolini (precotti, tagliati a pezzi di 2,5 cm) - **2 cucchiari** di frutta secca tostata, tritata - Coriandolo tritato

Quando il cavolo rapa risulterà leggermente tenero, aggiungere la papaya, il peperoncino rosso, i fagiolini e metà della frutta secca tritata. Mescolare delicatamente e trasferire su un piatto da portata. Completare con la frutta secca rimanente e il coriandolo.