

Insalata asiatica di cetrioli schiacciati



Ingredienti

- 2 cetrioli
- 1 cucchiaino di sale
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- 1–2 cucchiaini di olio al peperoncino o peperoncino in polvere (a piacere)
- 1 cucchiaio di aceto di riso
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zucchero o miele
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaio di sesamo tostato

Facoltativo

- cipollotti
- coriandolo fresco
- arachidi tostate

Da servire con

- un Sauvignon Blanc 2022, Polz
- un Spumante Studio italiano, Kolonne Null

Procedimento

1. Lavare i cetrioli e tagliare le estremità. Schiacciarli energicamente con il lato piatto di un coltello, una padella o un mattarello, quindi spezzarli in pezzi grandi quanto un boccone.
2. Mescolare i cetrioli con il sale e lasciarli macerare per 10 minuti. Scolarli accuratamente per eliminare l'acqua in eccesso.
3. Mescolare l'aglio, l'olio al peperoncino, l'aceto di riso, la salsa di soia, lo zucchero e l'olio di sesamo fino a ottenere un condimento.
4. Mescolare i cetrioli con il condimento, cospargere con il sesamo e guarnire a piacere.

Consigli

- Per una versione più delicata: non aggiungere l'olio al peperoncino.
- Per una maggiore freschezza: aggiungere succo di limone o di lime.
- Si conserva in luogo fresco fino a 24 ore.

Associazione svizzera dei paraplegici