

PRIMI PIATTI

## Spaghetti di soia con gamberetti e verdure: un piatto asiatico veloce e gustoso

LUOGO: [Asia](#) / [Giappone](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Scopri la ricetta veloce per preparare degli spaghetti di soia con verdure croccanti e gamberetti succosi. Con pochi ingredienti e una cottura veloce, puoi portare in tavola un piatto gustoso e leggero.

### INGREDIENTI PER CUCINARE GLI SPAGHETTI DI SOIA

SPAGHETTINI DI SOIA 150 gr

CIPOLLOTTI 200 gr

CAROTE 300 gr

PEPERONI VERDI 150 gr

CAVOLO CAPPUCCIO 250 gr

GAMBERI FRESCHI 400 gr

SALSA DI SOIA 50 ml

ZENZERO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## COME FARE GLI SPAGHETTI DI SOIA

- 1 Pulisci i gamberi:** rimuovi testa, coda, carapace e filo intestinale, poi sciacquali sotto l'acqua e tienili da parte.





- 2** **Prepara le verdure:** pulisci i cipollotti eliminando la base e le foglie rovinate, poi tagliali a listarelle. Pela le carote e tagliale a fettine sottili. Pulisci il peperone rimuovendo semi e filamenti interni, poi taglialo a rondelle sottili. Taglia il cavolo cappuccio a listarelle.





**3** **Salta le verdure e i gamberi:** scalda un filo d'olio in un wok e aggiungi i cipollotti e lo zenzero. Dopo qualche minuto, unisci carote, peperone e cavolo cappuccio. Cuoci a fiamma media per circa 10 minuti, poi aggiungi i gamberi. Sfuma con la salsa di soia e lascia cuocere per 2 minuti.





4 Cuoci gli spaghetti di soia: porta a ebollizione una pentola d'acqua, spegni la fiamma e

immergi gli spaghetti. Copri e lasciali riposare per 4 minuti, poi sgranali con una forchetta e scolali.



- 5** **Salta tutto nel wok:** aggiungi gli spaghetti di soia nel wok con gamberi e verdure. Salta tutto a fiamma vivace per 2 minuti. Se vuoi, aggiungi ancora un po' di salsa di soia. Spegni il fuoco e servi subito ben caldo.





# VUOI UN PRIMO LEGGERO E SAPORITO? PROVA GLI SPAGHETTI DI

Gli spaghetti di soia con gamberetti e verdure sono un piatto tipico della cucina asiatica, leggero ma ricco di sapori e profumi. **SOIA CON GAMBERETTI!** Facili e veloci da preparare, sono perfetti per un pranzo o una cena dal gusto esotico. Le verdure croccanti si abbinano alla delicatezza dei gamberetti, mentre la salsa di soia dona il giusto equilibrio di sapidità. Una ricetta sana e gustosa che conquisterà tutti!

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Verdure croccanti:** cuocile a fiamma alta e per pochi minuti per mantenere la consistenza.

**Gamberetti saporiti:** aggiungili solo a fine cottura per evitare che diventino gommosi.

**Riduzione dello spreco:** usa le verdure che hai in frigo, come zucchine o funghi, per personalizzare la ricetta.

**Varianti:** se vuoi un tocco più speziato, aggiungi peperoncino o un cucchiaino di pasta di curry.

## CONSERVAZIONE

Gli spaghetti di soia con gamberetti e verdure si conservano in frigorifero per un massimo di 1 giorno, in un contenitore ermetico. Per gustarli al meglio, riscaldali velocemente in padella con un filo d'olio.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Noodles con verdure e gamberi: un'alternativa con pasta di riso.

Riso saltato alla cantonese: un classico della cucina asiatica.

Involtini primavera: croccanti e perfetti come antipasto.

Pollo al curry con riso basmati: cremoso e speziato.

Tofu saltato con verdure: un piatto vegetariano ricco di sapore.

Zuppa di miso: leggera e perfetta come antipasto caldo.