

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di cetrioli e mais

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Quest'insalata di cetrioli e mais è una tipica insalata thailandese, molto buona, molto aromatica e come quasi tutti i piatti thailandesi anche molto piccante!

Regolate, ovviamente, il grado di piccantezza in base ai vostri gusti.

Quest'insalata è molto fresca, adatta per le giornate estive più calde e grazie alla presenza di verdure ricche di vitamine, è dissetante e rigenerante. Un ottimo piatto per rigenerarsi rimanendo leggeri.

### INGREDIENTI

MAIS GIALLO DOLCE in scatola - 250 gr

CETRIOLI 2

FAGIOLINI SERPENTI 200 gr

UOVA 2

SPICCHIO DI AGLIO 2

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 2

ZUCCHERO DI PALMA 2 cucchiari da tavola

GAMBERETTI SECCHI 1 cucchiaino da tavola

SALSA DI PESCE 1,5 cucchiari da tavola

SUCCO DI LIME 3 cucchiari da tavola

# PREPARAZIONE

- 1 Mettete gli spicchi d'aglio ed i peperoncini nel mortaio, meglio se quello thailandese in terracotta con pestello in legno e pestate.



- 2 Tagliate lo zucchero di palma così da ottenerne delle sfogliette, unitelo al mortaio e pestate un altro po', giusto quanto serve affinché lo zucchero si sciolga e vada a formare una sorta di pasta con gli altri ingredienti.



**3** Spuntate i fagiolini serpente, tagliateli in pezzi ed uniteli al mortaio.



**4** Aggiungete al mortaio anche il mais e a questo punto, mescolate e pestate.



**5** Unite, ora, i gamberetti secchi ed il succo di lime pestando leggermente. Dopo aver estratto il succo da mezzo lime, unite al mortaio anche la buccia così da conferire maggior aroma e la metà di lime non ancora spremuto.





**6** Insaporite, quindi, la preparazione con un pizzico di sale e la salsa di pesce. Pestate un altro po'.



**7** E' ora il momento dei cetrioli: eliminate le estremità, tagliateli a metà così da ottenere due tranci e poi in quarti per il lungo per poter rimuovere la parte centrale più ricca di semi.

A questo punto affettateli molto sottilmente ed unite anch'essi nel mortaio; mescolate e pestate per amalgamare i sapori.



8 Tagliate le uova sode in spicchi o a metà. Servite l'insalata di cetrioli e mais decorando il

vassoio con le uova appena tagliate.

