

ANTIPASTI E SNACK

Involtini primavera ai gamberi senza glutine

di: *Stephanie Cabibbo*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO: basso



Gli involtini primavera ai gamberi sono fra gli antipasti di mare più gettonati dei ristoranti cinesi, perché sono una vera leccornia: croccanti fuori e morbidi dentro, pieni di golosi gamberetti con tante verdure colorate, sono davvero irresistibili!

Per realizzare in casa gli involtini primavera conviene acquistare gli appositi fogli o la pasta phillo già pronta, che sono già molto sottili e assicurano la giusta consistenza.

Noi oggi ve li proponiamo con la carta di riso, priva di glutine e molto sottile, che dona agli involtini primavera una consistenza davvero speciale!

Ecco come prepararli.

INGREDIENTI

CARTA DI RISO 8

GAMBERI 250 gr

CAROTE 1-2 carote - 200 gr

PORRI o 3 cipollotti - 2

CAVOLO CAPPUCCIO 200 gr

ACETO DI RISO 15 ml

ZENZERO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

SALSA DI SOIA 30 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Ripulisci i gamberi privandoli di testa, carapace e midollino nero, poi sciacquali per bene.





2 Ripulisci le verdure: taglia i porri a listarelle, pela le carote e taglia anch'esse a listarelle sottili.





3 Taglia a listarelle anche il cavolo.

Fai rosolare i porri in un wok o in padella.





4 Aggiungi le carote e, dopo qualche minuto, la verza.



5 Insaporisci con un po' di zenzero in polvere e infine unisci i gamberi.



6 Sfuma con l'aceto di riso e, dopo qualche minuto, con la salsa di soia.

Aggiungi un pizzico di sale solo se necessario.

Quando il sughetto si addensa, spegni il fuoco.



7 Metti a scolare il tutto in un colino per una decina di minuti: togliere la parte liquida è importante per non fare ammolare l'involucro esterno.

Se utilizzi la carta di riso, passala sotto l'acqua (un foglio alla volta) per farla ammorbidire.



- 8 Metti il condimento sull'estremità vicino a te e gira quella parte del foglio su se stessa fino a sigillare il ripieno.



9 Ripiega le due parti laterali su se stesse e poi avvolgi l'involtino.

Procedi così fino a completamento degli ingredienti.

Metti a scaldare 2-3 dita d'olio in un wok o una padella e friggi gli involtini fino a doratura.

Poggiali man mano su carta assorbente e servi subito, accompagnati da salsa agrodolce o salsa di soia!

