

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Insalata Thai-Med. Fresca con Peperoni, Arachidi e Zenzero

---

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

---



L'estate chiama a gran voce piatti freschi, colorati e capaci di sorprendere il palato fin dal primo morso.

Oggi ti porto in un viaggio di sapori vibranti preparando un'**insalata thai peperoni**, arachidi tostate e profumo di lime.

Questi ortaggi sono i veri e indiscussi protagonisti della bella stagione. Spesso li amiamo morbidi e cotti, magari trasformati in sfiziosi [peperoni ripieni leggeri veloci](#).

Oppure, per una cena più ricca da condividere, li facciamo creando dei grandi classici come i [peperoni ripieni di tonno](#)

## INGREDIENTI PER L'INSALATA THAI-MED AI PEPERONI

PEPERONE ROSSO 1

PEPERONE GIALLO 1

ARACHIDI TOSTATE 60 gr

LIME solo il succo - 1

RADICE DI ZENZERO circa 3 cm - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1

cucchiaino da tavola

CORIANDOLO FRESCO o prezzemolo

fresco - 1 mazzetto

SALE

Tuttavia, gustati rigorosamente a crudo e tagliati a cubetti minuscoli, regalano un **contorno estivo veloce** e incredibilmente croccante.

Se la digeribilità della buccia ti preoccupa, puoi sempre consultare la nostra pratica guida sui [5 modi per spellare i peperoni](#) prima di affettarli.

Il segreto di questo piatto risiede nell'emulsione pungente di zenzero fresco che avvolge le verdure, richiamando immediatamente le magiche atmosfere e i profumi di un tradizionale [Pad Thai](#).

Un trionfo di consistenze che la rende l'**insalata fusion estiva** perfetta da abbinare alle tue grigliate in terrazza.

E se fai scorta al mercato e te ne avanza qualcuno di troppo, ricordati che puoi sempre arrostito per ottenere un golosissimo [patè di peperoni arrostiti e robiola](#) da spalmare sui crostini.

Prepara il tagliere e affila bene il coltello, andiamo subito a comporre questa meraviglia esotica!

## COME FARE L'INSALATA THAI-MED AI PEPERONI

**1** Lava accuratamente i **peperoni** sotto l'acqua corrente e asciugali bene.

Tagliali a metà ed elimina con cura il picciolo, i semi e i **filamenti bianchi interni** per garantirne la massima digeribilità.

Riduci i peperoni a striscioline e poi ricava dei **cubetti piccoli e regolari**.

Trasferisci infine tutto all'interno di una ciotola capiente.





**2** In una ciotolina, grattugia finemente lo **zenzero fresco**.

Aggiungi il **succo di lime**, l'olio d'oliva e un pizzico di sale fino.

Sbatti energicamente con una forchetta fino a ottenere un'**emulsione ben legata** e omogenea.







- 3** Sminuzza finemente al coltello il **coriandolo fresco** (oppure il prezzemolo, se preferisci un gusto più delicato).

Trita grossolanamente le **arachidi salate** al coltello per ottenere una granella super croccante.

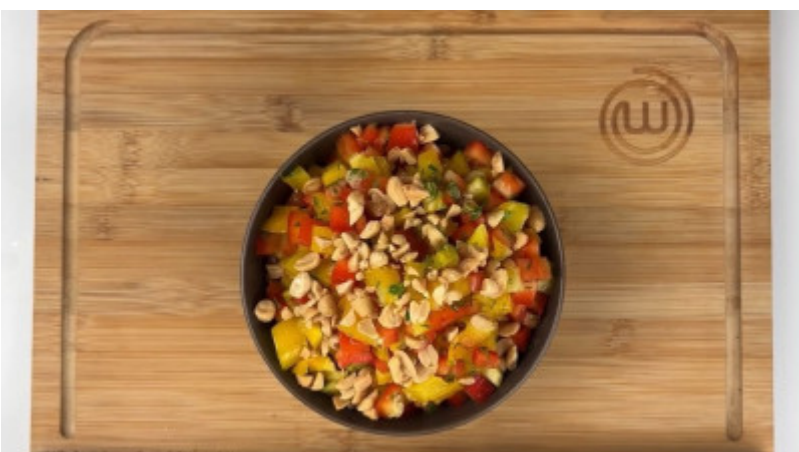




**4** Versa l'**emulsione di lime e zenzero** sui peperoni a cubetti.

Aggiungi il coriandolo tritato e mescola con cura per distribuire uniformemente tutti i sapori.

Un attimo prima di portare in tavola, completa con la **granella di arachidi salate**: in questo modo manterrà tutta la sua irresistibile croccantezza!



# CONSERVAZIONE

## Come conservare l'insalata thai di peperoni

Puoi conservare l'insalata già condita in un **contenitore ermetico in frigorifero** per un massimo di 1-2 giorni.

Il consiglio dello chef: se sai già che ti vanzerà, conserva la preparazione senza **lagranella di arachidi**. Uniscila sempre al momento di servire per evitare che assorba l'umidità del lime e perda la sua croccantezza.

È fortemente **sconsigliata la congelazione**, in quanto i peperoni crudi e sminuzzati perderebbero completamente la loro consistenza turgida e sgranocchiabile.

# CONSIGLI E VARIANTI

## I consigli per un risultato perfetto

Se il **coriandolo fresco** ha un aroma troppo marcato per i tuoi gusti, sostituiscilo con del prezzemolo oppure con qualche fogliolina di **menta fresca** per una nota ancora più dissetante.

Per garantire la massima digeribilità dei peperoni a crudo, prenditi un minuto in più per eliminare ogni traccia di **filamenti bianchi interni** e semi prima di affettarli.

## Le varianti da provare

**Versione piatto unico:** Arricchisci l'insalata con striscioline di **petto di pollo alla griglia**, gamberi saltati o tofu a dadini per trasformare il contorno in un pranzo leggero e completo.

**Sprint piccante:** Se ami i sapori decisi, aggiungi all'emulsione mezzo **peperoncino fresco** tritato finemente.

**Twist tropicale:** Unisci qualche cubetto di **mango maturo** o ananas fresco per accentuare la nota agro-dolce d'ispirazione orientale.

**Con anacardi o sesamo:** Se non hai le arachidi, puoi sostituirle con **anacardi tostati** tritati o semi di sesamo dorati in padella.