

STIRFRY CON SENSATIONAL FILETTI VEGETALI NATURE

INGREDIENTI

1 confezione di GARDEN GOURMET
Sensational Filetti Vegetali Nature

150 g di spaghetti di riso

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di zenzero fresco
grattugiato

4 cipollotti

1 peperoncino rosso

2 cucchiaini di olio per wok o olio di
sesamo

qualche rametto di coriandolo
fresco

2 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di salsa di peperoncino
dolce

40 g di anacardi

200g di Broccoli

I CONSIGLI DELLO CHEF

Perché non aggiungere un po' di Casave?

Delizioso con casave - o chips di
alghe e un'insalata di cetrioli in
agrodolce, con succo di limone,
sciropo di zenzero, olio di sesamo,
scaglie di peperoncino, sale e semi
di sesamo.

 2 PORZIONI

 30 MIN

 INTERMEDIO

Prepara questa ricetta vegana ispirata alla cucina asiatica con i
buonissimi Sensational Filetti Vegetali nature.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Preparate le verdure

Sbucciare e tritare l'aglio. Grattugiare lo zenzero e tagliare il cipollotto in piccoli
pezzi e il peperone a listarelle. A seconda delle dimensioni, tagliare i broccoli a
metà per il lungo. Tritare grossolanamente gli anacardi.

2. Cuocete i noodles

Cuocere i noodles secondo le istruzioni sulla confezione. Scolare e tenere in
caldo con un coperchio.

3. Cuocete i Sensational Filetti Vegetali Nature nel wok

Scaldare un po' d'olio nella padella del wok e cuocere di Sensational Filetti
vegetali Nature fino a doratura. Scolare dalla padella e riporre su un piatto.

4. Soffriggete le verdure

Soffriggere brevemente lo zenzero e l'aglio nell'olio e aggiungere i broccoli, il
peperone e il cipollotto. Saltare in padella il tutto in pochi minuti fino a renderlo
croccante.

5. Aggiungete i Filetti, condite e servite!

Aggiungere i Filetti cotti, soffriggere brevemente e condire con salsa di soia e
salsa di peperoncino dolce. Servire separatamente gli anacardi tritati, il
coriandolo tritato grossolanamente e qualche fettina di lime.

6. Per un tocco in più

Delizioso con patatine di casave o alghe e un'insalata di cetrioli in agrodolce,
con succo di limone, sciropo di zenzero, olio di sesamo, scaglie di
peperoncino, sale e semi di sesamo.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU
WWW.GARDENGOURMET.IT**