

# Spaghetti di soia con verdure e gamberi

Categoria: Portate - Paste Asciutte



## Informazioni Generali

 **Preparazione:** 20 min  
 **Cottura:** 15 min  
 **Dosi per:** 4 persone  
 **Costo:**  
 **Difficoltà:** Bassa

Gli spaghetti di soia con verdure e gamberi sono un primo piatto esotico e leggero, ma molto gustoso. Gli spaghetti di soia con verdure e gamberi sono un primo piatto riconducibile all'area asiatica; il tocco di zenzero pungente e aromatico insaporirà gli spaghetti di soia con verdure e gamberi. Il verde degli asparagi, il giallo e il rosso dei peperoni donano a questi spaghetti un tocco di colore. Gli spaghetti di soia sono adatti per le diete ipocaloriche e per chi soffre di intolleranze alimentari, come ad esempio i celiaci.



## Ingredienti

» <b>Aceto</b> di mele 1 cucchiaio	» <b>Maizena</b> un cucchiaio
» <b>Aglio</b> 2 spicchi	» <b>Olio di oliva</b> 4 cucchiai
» <b>Arance</b> il succo di uno	» <b>Peperoni</b> metà giallo e metà rosso
» <b>Asparagi</b> 10	» <b>Soia</b> 4 cucchiai
» <b>Brodo</b> fumetto di pesce 150 ml	» <b>Spaghetti</b> di soia 200 gr
» <b>Cipollotto fresco</b> 2	» <b>Zenzero</b> fresco 2 cucchiai
» <b>Gamberi e Gamberetti</b> gamberetti 200 gr	» <b>Zucchero</b> di canna 1 cucchiaino

## Preparazione



Se siete riusciti a reperire lo zenzero fresco, per prima cosa sbucciatelo e grattugiatelo (1-2), poi in una padella mettete a soffriggere l'aglio schiacciato insieme all'olio e allo zenzero grattugiato (3).





Fatelo rosolare e poi aggiungete i gamberetti sgucciati (4) e lasciate cuocere un paio di minuti. Nel frattempo pulite i peperoni e tagliateli a listarelle, pulite gli asparagi, vi serviranno solo le punte, quindi dividetele a metà per il lungo (5). Una volta che i gamberetti saranno cotti, toglieteli dalla padella e teneteli da parte al caldo (6).



Nella stessa padella aggiungete i peperoni tagliati a listarelle, i cipollotti affettati e gli asparagi e lasciateli cuocere fino a quando non si saranno ammorbidite, quindi aggiungete il cucchiaino di aceto di mele (8), la soia (9)



e il cucchiaino di zucchero di canna (10). Amalgamate bene, e poi aggiungete il succo di arancia spremuto (11), lasciate evaporare e poi versate il fumetto di pesce (12). Lasciate evaporare.



Unite i gamberetti cotti alle verdure (13) e amalgamate, poi in una ciotola mettete la maizena e stemperatela con un paio di cucchiari d'acqua fredda per evitare che formi dei grumi (14), quindi versate in padella, mescolate e fate addensare il sugo per un paio di minuti (15).



Nel frattempo fate lessare gli spaghetti di soia (16), basterà appena un minuto; e poi scolateli e versateci sopra dell'acqua fredda per bloccare la cottura (17), quindi passatela in padella e amalgamateli per bene (18). Servite gli spaghetti di soia con verdura e gamberi ben caldi.

### Consiglio

Per l'utilizzo della maizena, consigliamo ai celiaci di utilizzare quella indicata nel prontuario. In alternativa la maizena può essere sostituita con la stessa quantità di fecola di patate.