

CONTORNI

Insalata di pomodori e soia

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

■ Ingredienti per 4 persone

Pomodori da insalata	500 g
Fagioli bianchi di soia in scatola	150 g
Cipollotto	1
Bastoncini di crusca di soia	1 manciata
Prezzemolo tritato	1 cucchiaino
Salsa di soia	1 cucchiaino
Olio di girasole	2 cucchiai
Aceto di vino	2 cucchiai
Sale	

■ Preparazione

- 1 La carne di sola è reperibile presso i negozi di macrobiotica ed erboristerie mentre i fagioli sono in vendita anche al supermercato. Tagliate a spicchi i pomodori e metteteli nell'insalatiera.
- 2 Sgocciolate bene i fagioli di sola e lasciateli cadere sui pomodori. Pulite il cipollotto, tagliatelo a rondelle e distribuitelo su pomodori e fagioli di soia, cospargendo infine con i bastoncini di soia e il prezzemolo.
- 3 Mescolate energicamente in una ciotolina la salsa di sola, l'olio e l'aceto, regolate di sale e versate il condimento sull'insalata. Mescolate e servite.