

Insalata di cetrioli marinati, melone e tofu

L'insalata di cetrioli marinati, melone e tofu è il piatto ideale per l'estate. Scopri come realizzarla insieme a noi.



Oggi ti proponiamo una ricetta facile e veloce da realizzare: **insalata di cetrioli marinati, melone e tofu**. L'abbiamo preparata con la **marinatura cruda**, metodo di cottura perfetto per l'estate! Abbiamo marinato i cetrioli con il **succo di limone**, ma se preferisci, puoi utilizzare l'**aceto di mele**. In più, puoi sostituire il **tofu** con un **formaggio fresco**, come il **primo sale** o la **feta**. Come ultimo tocco da dare in più alla ricetta, ti suggeriamo di aggiungere a piacere **rucola fresca** o **valeriana**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti per 4 persone

4 cetrioli

250 g di tofu affumicato

Mezzo melone

1 limone Bio, Logico Despar

2 cucchiaini di salsa di soia

Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.

3 foglie di menta fresca

Sale e pepe nero q.b.

Procedimento

1. Sbuccia i cetrioli e tagliali a striscioline molto sottili con un pela verdure; trasferiscili in un contenitore, aggiungi sale, pepe e il succo filtrato del limone.
2. Riponi in frigorifero 30 minuti.
3. Taglia il tofu a cubetti, trasferiscilo in un contenitore e aggiungi la salsa di soia e un paio di cucchiaini di olio.
4. Riponi in frigorifero 20 minuti.
5. Elimina i semi dal melone e ricava delle palline, lasciale intere o tagliale a metà.
6. Assembla l'insalata: aggiungi ai cetrioli marinati le palline di melone e il tofu, regola di sale e pepe se necessario, completa con la menta fresca tritata e aggiungi a piacere un filo di olio.