



# *I vermicelli di soia*

Il vermicelli di soia sono un prodotto derivato dai semi di soia. Mantengono gran parte dei vantaggi nutrizionali del fagiolo e sono una valida alternativa ai classici spaghetti. Rispetto agli spaghetti di frumento o di riso, hanno un indice glicemico più contenuto (adatti anche ai diabetici), più proteine e di migliore qualità. Si preparano in modo facile e veloce .

## *Vermicelli di soia con verdure*



Ingredienti per due persone :

100 g di pasta di soia  
200 g di carote  
200 g di zucchine  
2 cucchiaini di salsa di soia  
100 g di germogli di soia  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
pepe q.b

### **MODALITÀ DI PREPARAZIONE:**

Immergere i vermicelli in acqua portata ad ebollizione, spegnere il fuoco e continuare a mescolare per circa 5 minuti. Nel frattempo lavare bene tutte le verdure. Sbucciare le carote e tagliarle a bastoncini con il coltello oppure con la grattugia. Ridurre a lamelle sottili anche le zucchine. Versare 2 cucchiaini di olio nella padella ,unire le verdure e rosolarle a fiamma sostenuta per 3-4 minuti, rigirandole spesso. Unire 2 cucchiaini di salsa di soia e pepe macinato quanto basta. Abbassare poi la fiamma ed ultimare la cottura per altri 3-4 minuti. Aggiungere poi i germogli di soia e far insaporire. Non occorre aggiungere sale al sugo perchè la salsa di soia conferisce la giusta sapidità al piatto. Unire gli spaghetti al sugo di verdure e farli insaporire un paio di minuti in padella prima di servirli. E' possibile sbizzarrirsi aggiungendo altri ingredienti a piacimento .Consigliamo anche il porro, i funghi shiitake e gli anacardi per impreziosire di sapori il piatto . . . Buon appetito !