

SPEZZATINO CONFUSO IN AGRODOLCE

Questa ricetta nasce dalla frenesia della vita quotidiana e dallo stress conseguente ma ci insegna anche che dalle situazioni peggiori può nascere qualcosa di buono.

Healthy perché?

Il piatto proposto è ovviamente senza prodotti di origine animale e senza glutine; in aggiunta lo sciroppo d'acero, presente nella ricetta, favorisce il dimagrimento ed elimina gonfiore addominale, ritenzione idrica e cellulite.

Ingredienti

Per quattro persone:

- 500 g spezzatino di soia
- mezza cipolla
- Spezie ed insaporitori (noi abbiamo usato in particolare Rosmarino e Salvia) qb
- olio evo qb
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 4 pomodori secchi

Tempo necessario: 20 minuti + 1 ora in cui lo spezzatino deve stare ammollo
Costo: 6 € in totale

Procedimento



Per prima cosa metti lo spezzatino ammollo per circa 1 ora, dopodiché taglia la cipolla, i pomodori secchi ed aggiungendoli alle spezie soffriggi con poco olio; inserisci lo spezzatino con almeno metà dell'acqua con cui era ammollo. Una volta che gran parte dell'acqua sarà evaporata aggiungi prima lo sciroppo d'acero e poi la salsa di soia; cuoci il tutto finché la salsa ottiene la consistenza desiderata.