RICETTE - Noodles cremosi thailandesi

Ecco uno dei consigli culinari del dr. John e di Mary MacDougall, che cercano di presentare ricette rigorosamente prive di prodotti animali e di oli vegetali, eppure in questo caso si permettono una lieve eccezione, proponendo l'aggiunta opzionale di una piccola dose (un quarto di cucchiaio!) di olio di sesamo come insaporitore.

Invece di preoccuparci di minime infrazioni alle regole, dovremmo capire che il nostro organismo può tollerare anche cibi insalubri, *ma solo come eccezione*, e che la cosa non dovrebbe essere giustificata come generalizzazione.

Ingredienti

• 200 g di noodles di riso

• 3 cucchiai (o 60 g) di miele (o di un altro dolcificante naturale, come sciroppo d'acero, sciroppo d'agave, etc.)

• 3 cucchiai (o 60 g) di burro di arachidi

• 3 cucchiai (o 60 ml) di salsa di soia

• 3 cucchiai di aceto di riso

- da 1 a 2 cucchiai di salsa piccante all'aglio
- ¼ cucchiaio di olio di sesamo (opzionale)
- 3 cucchiai di brodo vegetale
- 1 mazzo di cipollotti freschi affettati
- 1 cucchiaio di aglio fresco tritato
- 1 cucchiaio di zenzero fresco tritato
- 1 tazza di germogli di soia
- 1 tazza di carota grattugiata
- 100 g di tofu al forno a fettine
- coriandolo tritato
- arachidi tritate

Preparazione

Preparate i noodles secondo le indicazioni della confezione, scolateli e metteteli da parte.

Combinate miele, burro di arachidi, salsa di soia, aceto di riso e salsa piccante all'aglio in una ciotola, e mescolate finché non ottenete una crema uniforme.

Saltate in padella cipollotti, aglio e zenzero con il brodo vegetale, mescolando spesso per 2-3 minuti. Aggiungete la salsa, mescolate bene e fate scaldare. Rovesciate i noodles nella padella mescolando bene. Aggiungete germogli, carote e tofu e mescolate nuovamente. Togliete dal fuoco, e se lo desiderate aggiungete qualche goccia di olio di sesamo (non aggiungetelo prima, perché l'olio di sesamo si altera rapidamente in cottura). Servite caldo o a temperatura ambiente, e lasciate che ogni commensale aggiunga il coriandolo e le arachidi che desidera.

Il piatto può servire 4 persone. Si mantiene bene in frigorifero, e può essere anche servito freddo. È ideale quando in famiglia ci sono persone che mangiano a orari diversi, perché ha un gusto migliore a temperatura ambiente.