

# Insalata con la soia

(pronte in circa 30 minuti)

## Ingredienti per 4 persone:

300 gr. di germogli di soia (in scatola),  
un cespo di lattuga,  
150 gr. di prosciutto cotto in due grosse fette,  
2 pomodori, una carota ,  
una decina di olive nere,  
100 gr. di funghi champignons,  
mezzo mazzetto di rucola,  
un limone,  
6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,  
un cucchiaio di salsa di soia,  
qualche filo di erba cipollina,  
oppure uno scalogno,  
2 cucchiaini di aceto,  
sale e pepe.

## Procedimento:

Sgocciolate e lavate i germogli di soia, mondate e lavate accuratamente tutte le verdure. Raschiate i funghi tagliateli in fette sottilissime ed irrorateli subito con il succo del limone. Mettete in una terrina le foglie di lattuga, i funghi a fettine, la carota tagliata a julienne (se possibile con l'apposito utensile), i germogli di soia, il prosciutto cotto tagliato a bastoncini, i pomodori tagliati a spicchi, le olive nere e la rucola tagliuzzata finemente insieme all'erba cipollina.

In una ciotola mescolare l'olio con l'aceto, la salsa di soia con una presa di sale ed una abbondante macinata di pepe nero, mescolate.

Versate questa emulsione sull'insalata mescolate bene e portate in tavola.

Buon appetito !!