

INSALATA DI POMODORI E SOIA

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di pomodori da insalata,
- 150 g di fagioli bianchi di soia in scatola,
- 1 cipollotto,
- 1 manciata di bastoncini di crusca di soia,
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato,
- 1 cucchiaino di salsa di soia,
- 2 cucchiaini di olio di girasole,
- 2 cucchiaini di aceto di vino,
- sale.

La carne di sola è reperibile presso i negozi di macrobiotica ed erboristerie mentre i fagioli sono in vendita anche al supermercato.

Tagliate a spicchi i pomodori e metteteli nell'insalatiera.

Sgocciolate bene i fagioli di sola e lasciateli cadere sui pomodori.

Pulite il cipollotto, tagliatelo a rondelle e distribuitelo su pomodori e fagioli di soia, cospargendo infine con i bastoncini di soia e il prezzemolo.

Mescolate energicamente in una ciotolina la salsa di sola, l'olio e l'aceto, regolate di sale e versate il condimento sull'insalata.

Mescolate e servite.