

## Involtini vietnamiti vegetariani

<https://www.lacucinaimperfetta.com/involtini-vietnamiti-vegetariani/>



SENZA LATTOSIO



SENZA UOVA



VEGANA



VEGETARIANA

---

Ogni tanto, magari nel fine settimana, mi piace sperimentare e cucinare qualcosa di diverso. L'altro giorno al supermercato ho visto queste sfoglie di riso per preparare gli involtini vietnamiti e non ho resistito.

In realtà la ricetta prevederebbe l'uso di gamberetti o di carne ma oggi non avevo nè una cosa nè l'altra e così ho optato per questa versione vegetariana per la quale ho utilizzato ciò che avevo a disposizione.

**Giuliana Manca**

## Ricetta Involntini vietnamiti vegetariani

**Ingredienti per 2 persone**

**Per gli involtini:**

- 6 cialde di riso già pronte
- 40 gr. di spaghetti di soia
- 80 gr. di verza (se preferite potete sostituirla con la lattuga)
- 30 gr. di carota
- 30 gr. di porro
- 30 gr. di sedano
- olio e.v.o.

**Per la salsa agrodolce:**

- 10 pomodori maturi
- 2 cucchiaini di zucchero
- 3 cucchiaini di aceto
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 spicchio di aglio
- q.b. di sale

**Portata:** Piatti unici

**Difficoltà:** Facile

**Tempo di preparazione:**40 minuti**Tempo di cottura:**20 minuti

**Tempo totale:**1 ora



# Come fare gli Involtini vietnamiti vegetariani

## Procedimento

Mondate le verdure e ponetele su un tagliere.



Tagliatele a listarelle della stessa dimensione.



Cuocetele a vapore per 5 minuti dalla bollitura dell'acqua.



Terminate la cottura in un tegame antiaderente con un pò d'olio (se preferite potere cuocerle direttamente in tegame senza la precottura a vapore, ma saranno ovviamente meno leggere). Salate e spegnete.



Fate una x sulla pelle dei pomodorini e tuffateli nell'acqua bollente per qualche minuto.



Spellateli e privateli dei semini interni.



Frullateli con il mixer e mettete la salsa in un tegame con il resto degli ingredienti. Fate cuocere a fiamma bassa per 10 minuti.



Cuocete gli spaghetti come da indicazione della confezione (si immergono nell'acqua bollente

leggermente salata per circa 3 minuti a fiamma spenta e poi si passano sotto l'acqua fredda).



Unite gli spaghetti alle verdure.





Preparate le cialde di riso così come indicato nella confezione (si immergono nell'acqua calda per pochi istanti e si pongono su di un canovaccio asciutto).



Suddividete il condimento in sei mucchietti e ponetelo al centro delle cialde.





Ripiegare le cialde come nelle foto.







Friggete gli involtini ottenuti in olio bollente.



Ponete gli involtini per qualche minuto sulla carta assorbente, quindi impiattate e servite con la salsa agrodolce e la salsa di soia.



[Giuliana Manca](#)