

# Insalata di soia

**Stanchi dei soliti fagioli, ceci e lenticchie?!? Iniziate a mangiare la soia!**

L'**insalata di soia** può rappresentare un pasto sano e veloce da poter consumare anche in ufficio. Ingredienti sani, freschi e genuini che uniti alla soia formano un connubio perfetto. La soia è un legume che abbassa il colesterolo, fa bene all'intestino e al sistema nervoso, privo quasi completamente di carboidrati ma ricco di minerali e fibre... Ne esistono quattro tipologie: gialla, verde, nera e rossa.

---

**Tempo di preparazione:** 2 minuti

**Dosi per:** 2 persone

## **Ingredienti**

300 gr di soia gialla lessa  
10 filetti di alici sott'olio  
100 gr di feta  
una manciata di rucola  
1/2 cipolla rossa  
5 pomodori pizzutelli  
Sale e pepe q.b.  
Olio extra vergine d'oliva q.b.

1. Per preparare l'**insalata di soia**, la prima cosa da fare

- è procurarsi della soia gialla lessa.
2. Mettiamo in ammollo la soia per 12 ore. Lessiamola per almeno 3 ore o finché non sarà diventata tenera ma compatta. Lasciamo raffreddare completamente.
  3. In una scodella, comporre il piatto di insalata di soia adagiando la soia, la rucola, i pomodori pizzutelli tagliati in 4, la cipolla tagliata a fettine.
  4. Sbricioliamo la feta sulla sommità e aggiungiamo i filetti di alici ben sgocciolati.
  5. Aggiungiamo sale, pepe e olio quanto basta.

---

**Consigli:** L'**insalata di soia** può essere conservata in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

---

**Consigli per gli acquisti:** Ciotola e canovaccio di lino by [Allorashop](#)



