

## Insalata indonesiana (Contorni)



### Preparazione

Aprite la noce di cocco in due metà. Estraiete la polpa da una delle due metà (se volete servire l'insalata nell'altra metà).

Pelate i gamberetti e fateli sbollentare leggermente in acqua salata.

Tagliate a dadolata grossa il cetriolo mantenendo la buccia.

Tagliate a fettine sottili il cipollotto.

Tagliate un po' di cocco a cubetti piccoli e un po' grattugiatelo.

Tritate la menta fresca.

Unite in una terrinetta la valerianella, il cocco, i germogli di soia, un po' di menta fresca, i gamberetti, il cetriolo, condendo con sale e zucchero e un cucchiaino di salsa sambal (che trovate in commercio o meglio se ve la preparate voi). Trasferite l'insalata ben mescolata nella metà della noce di cocco che vi sarete tenuti da parte e servite aggiungendo in cima un po' di cocco grattugiato.

Et voilà, la vostra insalata indonesiana è pronta!

### Consigli

La noce di cocco è sicuramente molto gustosa e piacevole, ma altrettanto calorica: state quindi attenti con le porzioni, se dovete stare a dieta.

### Curiosità

La valeriana deve il suo nome alla lingua latina: derivante dal verbo valere, significa in origine "stare bene".

### Informazioni

**Preparazione** 30 minuti

**Dosi per** 2 persone

**Difficoltà** Facile

## la terra di Puglia



**ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP**

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**  
utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Noci di cocco** 1 unità

**Germogli di soia**

**Valeriana**

**Cetrioli** (1 cetriolo)

**Salsa sambal** (1 cucchiaino di salsa sambal)

**Gamberetti** 200 grammi

**Sale**

**Menta**

**Cipollotti**