



Ricetta

Insalata di carote orientale

Carote con una nota orientale

20 min

Tempo di preparazione



40 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

QUANTITÀ

- 1 kg carote a mazzi, foglie a parte **Di stagione**
- 1 c semi di finocchio
- 1 c semi di cumino
- 1 C sesamo
- 80 g datteri senza nocciolo a strisciole
- 1 arancia a cubetti
- 1 C prezzemolo tritato
- 4 C olio d'oliva
- 1 limone, scorza grattugiata e succo
- sale, pepe

Ecco come si prepara

1 di 1

PREPARAZIONE Bollire le carote in acqua salata per 15–20 minuti, scolare e lasciar riposare. Saltare i semi di finocchio, i semi di cumino e il sesamo in padella senza aggiungere grassi. Mescolare in una ciotola con datteri, arancia, prezzemolo, olio, scorza di limone e succo di limone. Aggiungere le carote, mescolare, salare. Tritare grossolanamente le foglie delle carote lasciate da parte e decorare l'insalata di carote.