



Antipasto

Insalata di carote e arance

Preparazione: ca. 30 min.

Energia porzione (1/4): 238 kcal

grassi 11 g, carboidrati 26 g, proteine 3.9 g

vegetariano, vegano, senza lattosio, senza glutine

Per 4 persone

- 3 arance biologiche
- 600 g di carote
- 1 c. di olio d'oliva
- 1 c.no di Sambal Oelek
- ¼ di c.no di noce moscata
- ½ c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 40 g di uva sultanina nera
- 40 g di gherigli di noci

Ecco come fare:

- 1 Arance:** tagliare le due estremità delle arance, quindi rimuovere la scorza. Tagliare le arance a filetti (spicchi) passando tra la pellicina bianca con un coltello affilato. Mettere da parte gli spicchi, raccogliere il succo e versarlo in una ciotola.
- 2 Insalata:** pelare le carote e grattugiarle nel succo di arancia con la grattugia per rösti. Aggiungere l'olio, il Sambal Oelek e la noce moscata, mescolare e insaporire.
- 3 Presentazione:** aggiungere l'uva sultanina e i gherigli di noci ai filetti di arancia tenuti da parte, mescolare e servire.

Servire con: pane tostato o focaccia araba.

Aiuto per la spesa
Trovate questi
ingredienti
nei Coop Pronto:

