

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Insalata di carote e cetrioli

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



L'insalata di carote e cetrioli è un [secondo piatto](#) [vegetariano](#) oppure un [contorno](#) che fa da base a molte altre preparazioni, infatti aggiungendo altri ingredienti tipo **pezzi di avocado**, **frutta secca**, **salmone affumicato** o anche **riso venere** o **basmati**, puoi gustare un **piatto fit** sempre **nuovo** e **salutare**. Prova la **nostra ricetta con passo passo** per portare in tavola questa ricetta fresca e saporita.

Ecco altre ricette leggere che potrebbero piacerti:

[Riso selvaggio al limone](#)

[Pancakes alla banana](#)

[Salmone con crema di zucchine](#)

[Insalata di avocado e yogurt](#)

[insalata di pollo e avocado](#)

## INGREDIENTI

CAROTE 2

CETRIOLI 2

ACETO DI RISO 2 cucchiaini da tavola

SALSA TAMARI ½ cucchiaini da tavola

SALE

## PREPARAZIONE

- 1** Ecco come preparare l'insalata di carote e cetrioli: Lava le carote, spuntale e pelale con un pelapatate. Lava i cetrioli, taglia via le estremità e sbucciali.
- 2** Taglia a fette spesse circa 1 cm. i cetrioli e disponili in un piatto, grattugia le carote con una grattugia a fori larghi e disponile sopra le fette di cetriolo.
- 3** In una ciotola mescola 2 cucchiaini da tavola di aceto di riso e ½ cucchiaino da tavola di salsa tamari. Aggiungi un pizzico di sale e mescola bene, con una forchetta, fino a quando tutti gli ingredienti saranno ben emulsionati.
- 4** Versa il condimento così ottenuto sulle verdure già pronte, fai riposare qualche minuto in modo che la salsa doni sapore alle carote e ai cetrioli. Porta in tavola così oppure per accompagnare pesci e carni bianche.