

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di pompelmo e carote

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

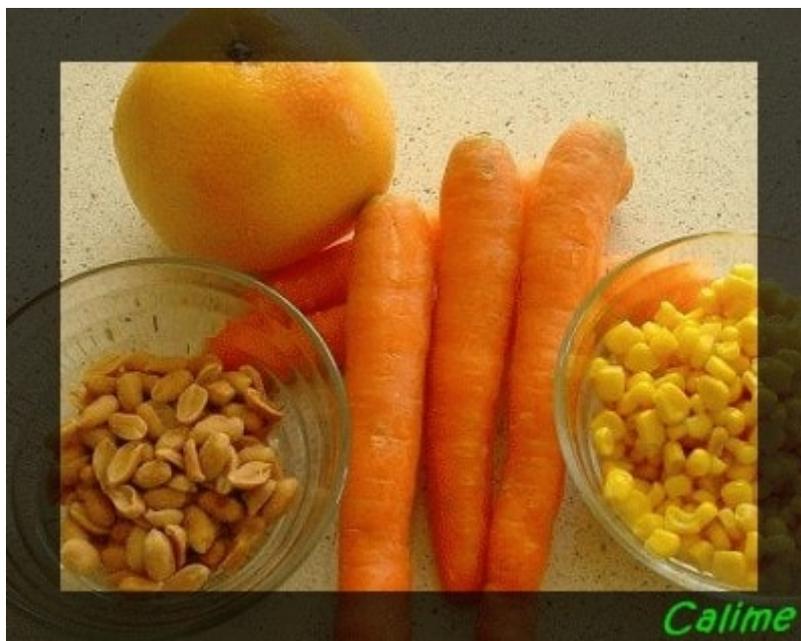


INGREDIENTI

2 pompelmi
4 carote
1/2 bicchiere di arachidi tostate
1 scatoletta di mais
1 cucchiaio di olio di semi
1 mazzetto di prezzemolo
sale
pepe.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti utilizzati per questa ricetta.



2 Mondare e lavare le carote, tagliarle a julienne, lavare e tritare il prezzemolo tenendo da parte qualche ciuffetto intero.

Sbucciare un pompelmo e mezzo al vivo, togliendo la pellicina bianca dagli spicchi, preparare la salsa emulsionando il succo di mezzo pompelmo, l'olio, il sale e il pepe e condirci l'insalata.

Sistemare le carote nei piatti e disporre sopra l'insalata di pompelmo, il mais, le arachidi, il prezzemolo sia tritato che a ciuffetti.





Calime

NOTE