

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Insalata di pompelmo e carote

di: *calime*

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.





NOTE