

heute gibt es...

## Insalata di carote Oriental



### **Ingredienti**(Per 2-3 persone)

- per un totale di 500 g di carote mista ("normale" e viola) e pastinache
- 1 spicchio d'aglio
- 1-2 cucchiaino di olio di oliva
- un po 'di prezzemolo fresco
- Sale
- alcuni cumino
- 1 gestr. TL Curry
- cannella

### **Preparazione:**

1. Gli ortaggi a radice sbucciare e tagliare a fette di circa 1 cm.
2. Portate una pentola di acqua salata a bollire e versare le verdure per 15 minuti.
3. lasciare le carote sgocciolare bene dopo la cottura.
4. Tagliare il prezzemolo e poi mescolare con le spezie e nelle verdure.
5. Scaldare una padella antiaderente e versare l'olio d'oliva.
6. Sbucciare l'aglio, schiacciare con la parte piatta di un coltello e lasciate soffriggere nell'olio.
7. Ora aggiungete le carote e per circa cinque minuti - o più a lungo se si desidera più sapori tostati - friggere in una padella.
8. Infine, condire con le spezie e servire caldo o freddo, se lo desidera.



