me nuda tierra!

Andalucía

Tempo	Repouso	Racións
45'	24h	6

Este prato é igualmente típico marroquí, por iso tamén se lle di «cenorias mouras»

Cenorias aderezadas

Ingredientes

1/2 kg de cenorias
1 dente de allo
1 cullerada sopeira de comiño en gran
1 culleriña de sal
1/4 de culleriña de pementa branca moída
1/2 culleriña de pemento en po do doce, do picante, ou da mestura dos dous
Ourego
4 culleradas sopeiras de aceite de oliva virxe extra
2 culleradas sopeiras de vinagre de Xerez

Pódense servir frías ou a temperatura ambiente, e como aperitivo, como entrante ou como gornición de carnes, de peixes e de proteínas vexetais.

Elaboración

1. Pelamos as cenorias, lavámolas e cociñámolas ao vapor durante 10 minutos.

2. Entrementres, pelamos o allo e machucámolo nun morteiro. A continuación, machucamos nel o comiño e, seguidamente, engadimos os demais ingredientes do aderezo e mesturamos ben.

3. Retiramos as cenorias, xa tenras (pero firmes), do vapor e cortámolas en rodas non moi finas.

4. Vertemos o aderezo sobre elas aínda mornas e deixámolas repousar ata que arrefezan de todo.

5. Macerámolas na neveira durante 24 horas para que collan ben o sabor.

> Segundo a receita tradicional andaluza, as cenorias férvense en lugar de se cociñaren ao vapor.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)