me nuda tierra!

Andalucía

Tiempo	Reposo	Raciones
45'	24h	6

Zanahorias aliñadas

También es una receta típica de la cocina marroquí, por eso a veces se les llama zanahorias moruna

Ingredientes

Se puede servir como aperitivo o entrante pero también como guarnición de carnes, pescados y proteínas vegetales

500 g de zanahorias
1 diente de ajo
1 cucharada sopera de comino en grano
1 cucharadita de postre de sal
¼ cucharadita de postre de pimienta blanca molida
½ cucharadita de postre pimento dulce (o picante o mezcla de ambos)
Orégano seco al gusto
4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas soperas de vinagre de Jerez

Elaboración

1. Pelar las zanahorias y lavarlas. Cocinarlas al vapor durante 10 minutos.

2. Mientras se prepara el aliño: Pelar el ajo y majarlo en un mortero. Majar también un poco el comino en grano. Añadir en el mortero el resto de los ingredientes del aliño y mezclar bien.

3.Cuando las zanahorias estén tiernas, pero firmes, sacarlas del vapor y cortarlas en rodajas no muy finas.

4. Verter el aliño sobre las zanahorias aún templadas y dejar reposar hasta que se enfríen. Macerar en la nevera durante un par de horas para que cojan sabor. Se puede servir fresco o a temperatura ambiente.

> En la receta tradicional andaluza las zanahorias se hierven en lugar de cocinarlas al vapor.

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