

Insalata di carote al cardamomo



Tempo preparazione:
50 minuti

Tempo di cottura:
0 minuti

Dosatura:
Per 4 persone

Elenco ingredienti

Per l'olio aromatizzato*

60ml di olio di arachidi (o d'oliva)

8 semi di cardamomo schiacciati

Per l'insalata:

125g di uvetta sultanina

3 pizzichi di stimmi di zafferano

60ml di succo d'arancia

125g di arachidi non salate

750g di carote

sale, pepe

succo di ½ limone

cuori di lattuga, separando le foglie

* Si consiglia di preparare una maggiore quantità di olio



aromatizzato e conservarlo in frigorifero

Istruzioni per la preparazione

1. Per l'olio aromatizzato: 3-4 giorni prima di servire l'insalata, fate scaldare a fuoco lento l'olio e i semi schiacciati di cardamomo in un pentolino. Versate il tutto in una bottiglia e lasciate in infusione in frigorifero.

L'olio aromatizzato può essere preparato anche poco prima di mettere in tavola l'insalata, ma in quel caso gli aromi saranno meno pronunciati.

2. Per l'insalata: il giorno in cui desiderate servire l'insalata, mettete in un pentolino l'uvetta sultanina, gli stimmi di zafferano e il succo d'arancia e portate a bollore a fuoco medio. Non appena il tutto inizia a bollire, togliete dal fuoco e lasciate in infusione per 30 minuti. Mettete da parte.

3. Filtrate l'olio aromatizzato con un colino conico, versatene metà in una padella per friggere e fatelo scaldare. Fate saltare le arachidi per 1 minuto circa, finché ben dorate, poi scolatele su un foglio di carta assorbente.

4. Sbucciate le carote e grattugiatele con il disco per sminuzzare fino.

Trasferitele in un'insalatiera insieme

al resto del l'olio aromatizzato e al succo d'arancia con l'uvetta tenuto da parte; mescolate. Insaporite con

sale e pepe. Unite le arachidi e il succo di limone.

Mescolate ancora, coprite e possibilmente lasciate macerare ancora per 2 ore prima di portare in tavola.

5. Per la presentazione: disporre l'insalata al centro delle foglie dei cuori di lattuga.

Nota 1 : Per l'olio aromatizzato: tempo di preparazione + 3 o 4 giorni di infusione.

Nota 2 : Nel tempo di preparazione: aggiungere 2 ore di macerazione.