

👤 4 persone

## INSALATA DI CAROTE E SESAMO

### INGREDIENTI

- 4 grosse carote

### per la salsa:

- 1 c senape dolce
- 2 C aceto bianco
- 2 pz di sale alle erbe
- 4 C olio di colza
- 2 c semi di sesamo tostati

### PROCEDIMENTO

1. Tostare i semi di sesamo in una padella antiaderente per alcuni minuti rimestandoli con una paletta (fino a che diventano più scuri)
2. Preparare la salsa direttamente nell'insalatiera unendo senape, aceto, sale, olio e semi di sesamo. Emulsionare bene.
3. Lavare le carote con acqua fredda aiutandosi con la spazzola per le verdure (se la buccia è molto rovinata, pelarle).
4. Grattugiare le carote e unirle alla salsa. Mescolare bene.

👉 L'aceto o il succo di limone impediscono alle carote di annerire, per questo vanno condite subito dopo averle grattugiate.

### UTENSILI

- piatto utensili, piatto resti
- ciotola e posate per insalata, cucchiaio e cucchiaino
- spazzola pulisci verdure, tagliere e grattugia
- padella e paletta per tostare i semi