

CAROTINE ALLO YOGURTH

Ingredienti per 4 persone:

- 3 carote grandi,
- 100 g di yogurth,
- prezzemolo,
- 1 cucchiaio di grani di coriandolo,
- 1 pizzico di sale fino,
- 1/2 cucchiaio di sale grosso.

Spuntate le carote, pelatele, lavatele con cura e lessatele in acqua salata bollente per circa 35 minuti.

A cottura ultimata, scolatele e lasciatele intiepidire.

Nel frattempo, mescolate lo yogurth con il sale fino, aggiungete una parte di grani di coriandolo leggermente schiacciati e lasciate insaporire per circa 20 minuti in frigorifero.

Tagliate le carote a rondelle con uno spessore di circa 5 mm, disponetele su un piatto piano da portata precedentemente cosparso di yogurth, versate lo yogurth e i grani di coriandolo rimasti, aggiungete un trito di prezzemolo precedentemente sciacquato e asciugato con carta assorbente e servite.

Suggerimento: potreste utilizzare questa stessa ricetta in estate, lasciando però le carotine in frigorifero almeno 20 minuti prima di condire e servire.

Ottime come contorno.