

Tagliatelle di carota, barbabietola e cetriolo con olio al cumino

Voglia di bontà pari a mille, voglia di stare ai fornelli pari a zero. Come rimediare? Con una fresca insalata di verdure marinate.



Noi della Redazione siamo grandi fan della [marinatura cruda](#). Il perché è presto detto: ti permette di "cuocere" gli alimenti mantenendo intatte le loro proprietà nutritive e allo stesso tempo rendendoli più morbidi e gradevoli al palato. Prova subito la marinatura cruda con questa ricetta.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 1 ora di marinatura

Ingredienti (per 4 persone)

150 g di carote
mezza barbabietola rossa cotta
un quarto di cetriolo
1 cucchiaino di semi di cumino
1 cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Monda e lava cetriolo e carote. Sbuccia le carote, quindi taglia tutte le verdure a spaghetti con l'apposito strumento.
2. Scalda l'olio e la salsa di soia con i semi di cumino senza far raggiungere il punto di fumo.
3. Versa le verdure in una ciotola e condisci con l'olio preparato.
4. Lascia riposare per un'ora in frigorifero, riporta a temperatura ambiente prima di servire.