

Ensalada de zanahoria marroquí

6 porciones

Ingredientes

- 6 zanahorias medianas
- ½ cebolla pequeña
- 1 limón amarillo grande
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de curry en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de taza de pasas oscuras o doradas

Preparación

1. Enjuague y pele las zanahorias y la cebolla.
2. Ralle las zanahorias con un rallador. Pique la cebolla.
3. Enjuague el limón y córtelo por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche las semillas.
4. En un tazón mediano, combine las zanahorias y la cebolla.
5. En otro tazón pequeño, combine el aceite, el curry en polvo, la sal, la pimienta y 2 cucharadas del jugo de limón. Mezcle bien. Deje marinar por 5 minutos.
6. Vierta la mezcla líquida sobre las zanahorias y las cebollas. Agregue las pasas. Mezcle bien.

Notas del chef:

- Reemplace la mitad de la zanahoria con jícama o manzana rallada.
- Para un mejor sabor, deje que los sabores se mezclan antes de servir. Deje reposar de 15-20 minutos después de agregar la salsa en el paso 6.
- Sirva como un acompañamiento colorido para pescado, pollo escalfado, o muslos de pollo al horno o a la parrilla.
- Coloque la ensalada en un sándwich con pavo magro y verduras frescas como pepino.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com/WSUEExtensionSnohomishCountySNAPed)

[/WSUEExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUEExtensionSnohomishCountySNAPed)