

## ZANAHORIAS ALIÑADAS



Hoy la receta que os traigo es un aperitivo muy sano y delicioso. Yo lo probé una vez en un pueblo de La Mancha y nos lo pusieron como aperitivo (sustituyendo a las típicas olivas para abrir el hambre) y hace pocos días me encontré con la receta y recordé de inmediato su sabor. Creo que también se sirve en algunas zonas de Andalucía y también en Marruecos, por lo que deduzco que debe tener un origen árabe.

Consiste en algo tan sencillo como hervir unas zanahorias y aliñarlas, y servir las al día siguiente como aperitivo, o bien añadir a una buena ensalada, para darle un toque especial. Os aconsejo que utilicéis unas buenas y frescas zanahorias, si son de huerto ecológico mejor y olvidaros de las zanahorias envasadas que encontráis en los supermercados.

La gracia de esta receta es encontrar el punto óptimo de cocción, ya que debe quedar tierna pero entera.

Vamos a ello.

Ingredientes:

### Ingredientes

Para 4 personas, como aperitivo

- 500 g de zanahorias



]

- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de comino en grano
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharada de orégano
- Vinagre de Jerez
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación:

- Poner agua abundante a hervir con bastante sal. Pelar bien las zanahorias y partirlas por la mitad.



Las coceremos en el agua hiviendo durante aproximadamente 15-20 minutos. Podréis comprobar la consistencia pinchándolas con la punta de un cuchillo. Cuando esten en su punto, retirar con la ayuda de una espumadera y reservar un poco del caldo de la cocción.



-Cuando se hayan enfriado un poco, las cortaremos en rodajas de 1 cm y las colocaremos en un recipiente de cristal que se pueda tapar.



-Ahora ya podemos echar el aliño: el comino, el orégano y el pimentón rojo dulce. Seguimos con el ajo y el perejil bien picado. Terminaremos salpimentando a nuestro gusto, añadimos el vinagre de jerez y acabamos cubriendo con el caldo de la cocción. Removemos bien y tapamos el recipiente y guardaremos en el frigorífico, como mínimo unas 4 horas antes de servir, y si es de un día para otro mejor.



-Para degustar este aperitivo, sacaremos con cuidado las zanahorias y las colocamos en el plato de servir, y lo aderezaremos con un poco de aceite de oliva y sin caldo del aliño.

Espero que os guste, y preparéis este aperitivo tan sano y fácil de hacer.