

Insalata di carote, mandarini e sesamo, profumata alla menta



teglia de [La Porcellana Bianca](#)

Bentrovati amici e amiche, avete trascorso bene le vacanze Pasquali?!

Dopo le feste, c'è sempre bisogno di mangiare un pò più leggero...è normale alimentarsi un pò troppo, durante questi pranzi in famiglia...a me succede sempre!!!

Cerco così di riprendermi un pochino (anche se a volte non è facile smaltire gli stravizi...devo dire che per me è estremamente difficile!) cercando di bere tanto e di mangiare frutta e verdura a volontà.

Per fortuna amo le insalate in tutte le fogge e varietà, quindi non mi è difficile gustare una bella insalatona ricca e colorata.

Quando poi ho visto alla trasmissione di Jamie Oliver questa ricettina, ho deciso di farla mia e di provarla!

Chiedo scusa a Jamie se ho fatto qualche modifica , è che l'ho vista, l'ho memorizzata al volo senza scriverla e poi mi sono messa all'opera...magari mi è scappato qualcosa!

Mi è davvero piaciuta, e credo che la ripeterò in futuro, quando si avranno ancora degli agrumi freschissimi e di stagione...i miei purtroppo sono proprio gli ultimi...



Ingredienti

per una persona:

2 carote

1 mandarino, ma va bene anche una piccola arancia

olio extravergine d'oliva, per me [Dante 100% italiano](#)

foglioline di menta fresca, o secca...io quella fresca non l'avevo!

un limone

sale fino

sale nero delle Hawaii per me [Gemma di Mare](#)

una bella cucchiata abbondante di semini di sesamo [Melandri Gaudenzio](#)

Preparazione:

Lavare, pelare le carote e grattugiarle a julienne, io ho utilizzato questa nuovissima [grattugia Microplane](#) davvero meravigliosa!

Preparare un'emulsione con un pò d'olio extravergine, un pizzico di sale fino e qualche goccia di limone e condire le

carote; tagliare a rondelle un mandarino sbucciato e privato il più possibile dalla pellicina bianca...si può anche pelare a vivo, ma io ho semplicemente fatto così.

Si può anche utilizzare l'arancia, il gusto rimane più intenso...

Mescolare l'insalata di carote con le rondelle di mandarino, sbriciolarci sopra della menta secca o, se avete quella fresca, qualche fogliolina tagliuzzata, e terminare con una spolverata di sale nero tritato al macinasale.

In un padellino antiaderente scaldare e tostare per qualche minuto i semi di sesamo...una volta ben caldi e tostati, versarli sull'insalata...piacevolissimo il rumore che sprigioneranno, un friccicolio davvero invitante!

Amalgamare il tutto (Jamie usa sempre le mani per condire le insalate, io no...) e servire...



Una preparazione davvero semplice e veloce, ma ricca di freschezza, gusto e sapore...oltre che di vitamine e di sali minerali, of course!

Credo che con della menta fresca il profumo sarebbe stato maggiore, ma anche con [quella essiccata](#) da me devo dire che

era favolosa...

Vi consiglio davvero di provarla, questa ottima insalata...quando magari tornate la sera e non avete una gran fame...oppure come nel mio caso quando avrete voglia di depuravi un pò o quando avete voglia di qualcosa di fresco e saporito ma non avete gran tempo per cucinare: qualche minuto e voilà! E' pronta.....

Scappo amici miei, è un periodo un pò incasinato per me, ma vi prometto che a breve tornerò attiva su questi schermi...a presto e godetevi questa bella giornata...finalmente è apparso il sole!

Un abbraccio

Simona