

# Recetas

## Ensalada De Zanahoria Aromática

---



### Ingredientes (para 4)

---

- 500 g de zanahorias (alrededor de 4-5 medias)
- 1 chile rojo o verde
- 1/3 taza (6 cucharadas) de yogur entero
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de semillas de mostaza marrones enteras
- 8 hojas de curry, secas o frescas
- 1/4 cucharadita de polvo de asafoetida
- 1/4 cucharadita de cáscara de lima kaffir secada al suelo
- 1 cucharada de azúcar, o el equivalente en stevia
- 4 cucharadas de cacahuates picados o anacardos
- 4 cucharadas de pasas azules

## Preparación

---

1. Pele y ralle las zanahorias.
2. Pique el chile.
3. Muela la cáscara de lima Kaffir hasta hacerla polvo con un mortero, o en un molinillo de café. (Guarde cualquier excedente en un recipiente hermético para una próxima vez).
4. Combine el yogur, el jugo de limón y la sal.
5. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio bajo. Agregue las semillas de mostaza, el chile y las hojas de curry. Cubra con un protector contra salpicaduras, revolviendo de vez en cuando, y fríalos hasta que las semillas de mostaza dejen de reventar furiosamente y se hayan oscurecido un poco. Agregue el polvo de asafoetida, la lima kaffir molida y el azúcar. Retire del fuego, deje enfriar unos minutos, luego mezcle el yogur.
6. Mezcle el yogur con las especias, las zanahorias ralladas, los cacahuetes picados y las pasas.
7. Deje macerar la ensalada durante 30 minutos antes de servir. También se puede guardar cubierto en la nevera durante un par de días.