

ENSALADA DE ZANAHORIAS ASADAS CON PALTA



Ingredientes (4 porciones)

- 500g de zanahorias, peladas y cortadas en rodajas medianas
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de merkén o p  prika
- ½ cucharadita de sal
- 1½ cucharadas de aceite de palta
- 2 paltas, cortadas en cubitos
- 3 tazas de rúcula o ensalada mixta de rúcula, berros y lechuga
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Precalentar el horno a 200  C.
2. En un bowl mezclar el comino, merk  n, ½ cucharadita de sal y 1 ½ cucharada de aceite de palta. Agregar las zanahorias y combinar bien.
3. Esparcir las zanahorias en una bandeja para hornear, forrada de papel engrasado. Asar por 25 minutos o hasta que pueda ser pinchada con un tenedor. Retirar del horno y dejar enfriar un poco.
4. En un bowl grande, colocar la palta, la rúcula (o mix de hojas verdes) y las zanahorias tibias.
5. Sazonar con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Mezclar bien y servir.