



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE000465**

**Registrata in data 09 Mag 2016 alle ore 11:35**

**da SERENA RACHELE STOPPELLO**

## **Polentina fredda di amaranto e avocado con carote marinate agli agrumi**

Un piatto fresco, colorato e profumato.

Tempo di preparazione: 20 minuti

### **Ingredienti per 2 persone**

100 g amaranto  
n. 1 avocado  
n. 1 lime  
n. 1 cucchiaio olio  
sale un pizzico  
pepe q.b.  
n. 2 carote  
n. 1 limone (scorza e succo)  
n. 1 arancia (scorza e succo)  
n. 1 bergamotto (scorza e succo)

### **Preparazione**

Mettere a marinare le carote tagliate a cubetti in succo di limone, arancia e bergamotto.

Cuocere per assorbimento l'amaranto in acqua salata.

Una volta freddo unirlo a un avocado maturo precedentemente condito con olio, sale, pepe e lime e schiacciato con una forchetta (deve risultare una crema).

Servire la polentina con le carote marinate e la sua salsa.

Buon appetito

### **Vino consigliato**

Rosato del Salento