

*Si hay algún corazón enamorado... ya sabéis*  
**Zanahoria rallada con sésamo**

- Un kg. de zanahorias - 50gr de sésamo recién molido
- Dos cucharadas de vinagre de arroz o manzana - Aceite de oliva extra virgen
- Semillas de sésamo enteras - Orégano fresco



1

Se muelen las semillas de sésamo en un molinillo de café hasta conseguir hacerlas polvo. Se prepara un aliño con el sésamo molido y el vinagre y se reserva.



2

Se raspan y rallan las zanahorias y se les pone por encima el aliño y las semillas de sésamo molidas y recién tostadas en la sartén.



3

Se echa el aceite de oliva en la ensalada y se espolvorea el orégano. Se sirve inmediatamente, antes de que el sésamo se enfríe del todo.

*Curiosidad*

El olivo fue tan importante en Grecia que algunos culpan de la decadencia del Imperio a la destrucción de sus olivares.

*Valores Nutricionales*

Calcio  
Vitamina E  
Carotenos



*Sugerencias*

- Se puede preparar tres días antes y reservarla tapada en la nevera.
- El sésamo se muele y tuesta en casa y se guarda en un tarro de cristal en la nevera.