

## Carote, barbabietola e cetriolo



### **Ingredienti** **(per 1 porzione)**

40 g di carote  
mezza barbabietola rossa cotta  
mezzo cetriolo  
un cucchiaino di semi di cumino  
un cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)  
un filo di olio extra vergine di oliva

### **Procedimento**

1. Mondare e lavare il cetriolo e le carote. Sbucciare le carote, quindi tagliare tutte le verdure a spaghetti con l'apposito strumento.
2. Scaldare l'olio e la salsa di soia con i semi di cumino senza far raggiungere il punto di fumo.
3. Versare le verdure in una ciotola e condire con l'olio preparato.
4. Lasciare riposare per un'ora in frigorifero, riportare a temperatura ambiente prima di servire.