

Carote al forno

Le **carote al forno** sono bastoncini di carote cotte nel forno aromatizzate con aglio e origano. Assieme ad una punta di aceto sono veramente deliziose. Il sapore è fortemente aromatico e accompagna perfettamente secondi piatti a base di carne, di pesce oppure vegetariani. Sono ottime appena preparate, ma si possono anche conservare fino a un giorno gustandole a temperatura ambiente.

Le **carote al forno** sono buone in tutte le stagioni, ma in primavera si possono preparare con le carote novelle, particolarmente buone e tenere.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **90Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di carote
- Origano
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lavare le carote, spellarle, eliminare le estremità e tagliarle a bastoncino. Io in genere le taglio a metà per il lungo e poi di nuovo a metà.
- Metterle in una ciotola e condirle con origano a piacere, sale, pepe e l'aglio spellato e tritato molto finemente. Io uso uno spremiaglio.
- Unire l'olio e mescolare bene fintanto che tutti gli ingredienti non si sono ben amalgamati.
- Mettere su una teglia un foglio di carta da forno, quindi disporvi le carote, non troppo ammassate.
- Cuocere nel forno preriscaldato a 200° C accendendo le resistenze sia sopra sia sotto. Non usare la funzione ventilata.
- Il tempo di cottura è di 20 minuti.
- Servire immediatamente.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

