

Carote arrosto

Le **carote arrosto** sono un contorno dal sapore delicato, adatto per accompagnare secondi piatti a base di carne, vegetariani, oppure come condimento per crepes e torte salate. Sono ottime appena preparate, ma si possono anche conservare fino a un giorno riscaldandole in padella poco prima di gustarle.

Per la preparazione delle **carote arrosto** preferire carote non troppo lunghe e di forma regolare. In questo modo si potranno ottenere bastoncini dalla forma lineare e compatti. Se sono troppo sottili o di forma irregolare tendono a rompersi.

Le **carote arrosto** sono buone in tutte le stagioni, ma in primavera si possono preparare con le carote novelle, particolarmente buone e tenere. Anche se è presente un po' di burro, la ricetta è light, perchè la quantità è veramente minima, giusto quanto necessario per dare quel delizioso aroma di latte che tanto bene si sposa alle carote. Provatele!



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **95Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 300 g di carote
- 10 g di burro
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 foglie di salvia
- 50 ml di acqua
- 1 pizzico di zucchero

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.
- Mettere in una padella antiaderente il burro e farlo sciogliere a fiamma media.
- Unire le carote e farle cuocere per 2-3 minuti a fiamma vivace, quindi unire un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe, le foglie di salvia lavate e spezzettate.
- Mescolare e cuocere per qualche minuto, quindi versare l'acqua in cui si è fatto sciogliere lo zucchero.
- Abbassare la fiamma, coprire e cuocere per 15 minuti. Mescolare delicatamente a metà cottura.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare e alzare la fiamma, quindi far rosolare qualche minuto fino a quando le carote non sono leggermente abbrustolite.
- Servire immediatamente con una spolverizzata di sale fino, meglio se macinato al momento.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o vegetariani.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio

AUTORE

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

VARIANTE VEGAN

Utilizzare al posto del burro olio di semi di girasole oppure margarina vegetale.