

Carote e radicchio all'origano

Ho assaggiato la prima volta questa **insalata di carote e radicchio all'origano** in Alto Adige. La trovo ottima. Il gusto dolce della carota viene messo in risalto da quello amarognolo del radicchio. Insieme all'aceto, un condimento molto presente nella cucina altoatesina, e all'origano è davvero un equilibrio molto riuscito di odori e sapori.

Per la preparazione dell'**insalata di carote e radicchio all'origano** preferire carote sottili, uniformi tra loro, che in cottura non si rompono e cuociono in modo omogeneo. Il radicchio ideale è quello tondo, dal sapore meno amaro, io solitamente utilizzo quello di Chioggia.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 80 g di radicchio rosso
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- Sale fino
- 400 g di carote
- Origano

PREPARAZIONE

- Eliminare dal radicchio le foglie esterne più rovinate, quindi affettarlo molto sottile, ottenendo una julienne fine.
- Lavare il radicchio così ottenuto e asciugarlo tamponandolo con uno strofinaccio pulito, oppure con una centrifuga da insalata.
- In una ciotola fare un'emulsione con le dosi indicate di olio e aceto.
- Unire il radicchio, un pizzico di sale e mescolare bene.
- Coprire e lasciare il radicchio a macerare.
- Nel frattempo preparare le carote.
- Pelare le carote con un pelapatate, eliminare le estremità e tagliarle a tocchetti di 1 centimetro circa di spessore, non perfettamente regolari, in modo che mantengano un certo grado di croccantezza in cottura.
- Cuocerle a vapore per circa 20 minuti, secondo il grado di cottura desiderato. L'ideale è che rimangano abbastanza sode. Se fate la cottura a vapore al microonde il tempo di cottura è più breve. A 800 Watt ci vorranno dai 10 ai 14 minuti.
- Una volta cotte metterle nella ciotola con il radicchio, unire una spolverizzata di origano, mescolare bene e regolare di sale.
- Si possono gustare subito, ma sono ancora più buone dopo un riposo di un'ora in frigorifero. Ottime anche il giorno dopo.
- Prima di gustarle lasciarle una decina di minuti a temperatura ambiente e mescolarle bene.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se vi piace l'aglio, aggiungetene uno spicchio spellato e tagliato a metà prima di coprire e riporre in frigorifero. Toglietelo poi prima di servire le carote, prima di mescolarle bene.

