

Fagiolini con patate e carote

I **fagiolini con patate e carote** sono un contorno tipico della tarda primavera, quando arrivano i fagiolini e si trovano carote e patate novelle. L'ideale è la cottura a vapore, che preserva meglio consistenza, sapore e proprietà nutritive, ma se non ne avete la possibilità procedere con bollirle in pentola.

I **fagiolini con patate e carote** oltre che un contorno, possono essere un ottimo condimento per la pasta, anche fredda, o un ripieno per una torta salata o una frittata.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **130Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 100 g di fagiolini
- 2 carote
- 1 patata
- Zucchero
- 2 spicchi di aglio
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti. Lavarli accuratamente sotto acqua corrente.
- Lavare le carote, tagliare le estremità ed affettarle nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Lavare la patata sotto acqua fresca corrente.

Cottura nella vaporiera elettrica

- Mettere nella vaporiera la patata ed avviare la cottura per 30 minuti.
- Dopo 10 minuti aggiungere le carote (che devono cuocere 20 minuti).
- Dopo 5 minuti aggiungere i fagiolini (che devono cuocere 15 minuti).

Cottura in immersione

- Se non si possiede un metodo di cottura a vapore, lessare le verdure separatamente in acqua salata. La patata deve cuocere 30 minuti, le carote 20, i fagiolini 15. Aggiungere una punta di zucchero nell'acqua delle carote per metterne in risalto il sapore.

Per terminare la preparazione

- Ritirare le verdure. Tagliare i fagiolini in pezzetti di un paio di centimetri e metterli in una ciotola. Unire le carote. Pelare la patata, affettarla e tagliarla a pezzetti. Unirla alle altre verdure.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Spellare l'aglio ed affettarlo.
- Condire le verdure con l'olio, unire l'aglio, il prezzemolo tritato e mescolare delicatamente.
- Regolare di sale e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Queste verdure sono ottime anche fredde. Se avanzano si possono conservare in frigorifero per un paio di giorni, ben coperte. Gustarle però a temperatura ambiente.