

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Carote nere glassate

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **20 min**    COSTO:

**basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

---



Le **carote nere glassate** costituiscono un ottimo contorno a secondi di carne o pesce. Tutto sommato non sarebbe una ricetta tanto originale se non fosse che stavolta abbiamo deciso di utilizzare una varietà particolare di carote: quelle nere che in realtà sarebbero la varietà più antica di carota.

Le proprietà di questa varietà di carota sono molteplici, si potrebbe assimilare ai mirtilli o all'uva per la presenza di antociani, fondamentali per la lotta contro i radicali liberi.

Per quanto riguarda il sapore non è molto dissimile da quello della carota normale, forse giusto un po' più dolci.

## INGREDIENTI

CAROTE nere - 1 kg

BURRO 100 gr

ZUCCHERO 3 pizzichi

SALE

SALE DI MALDON

## PREPARAZIONE

**1** Pelate e spuntate le carote, quindi tagliatele a rondelle grosse.





- 2** Trasferite le carote nel cestello per la cottura a vapore e ponetelo sulla parte inferiore della vaporiera dove avrete preparato dell'acqua ad ebollizione.

Lasciatele cuocere per 15 minuti circa. Togliete le carote dalla vaporiera e mettetele da parte.



- 3** Fate fondere il burro in una padella e lasciatelo scaldare per bene. Una volta sciolto, aggiungete le carote e fatele rosolare.



4 Insaporite con sale e zucchero e lasciatele glassare per circa 5 minuti.





5 Servite, ora, le carote ben glassate aggiungendo a piacere qualche fiocco di sale di Maldon.

