CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carote al forno: contorno sano e gustoso

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

Le **carote al forno** sono il contorno ideale: economiche, gustose e perfette per ogni palato. Scopri tutti i segreti per prepararle in pochi minuti.

Ingredienti per cucinare le carote al forno

CAROTE fresche - 6

SPICCHIO DI AGLIO 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO DI OLIVA

PEPE

SALE 1 cucchiaio da tè

Come preparare le carote al forno

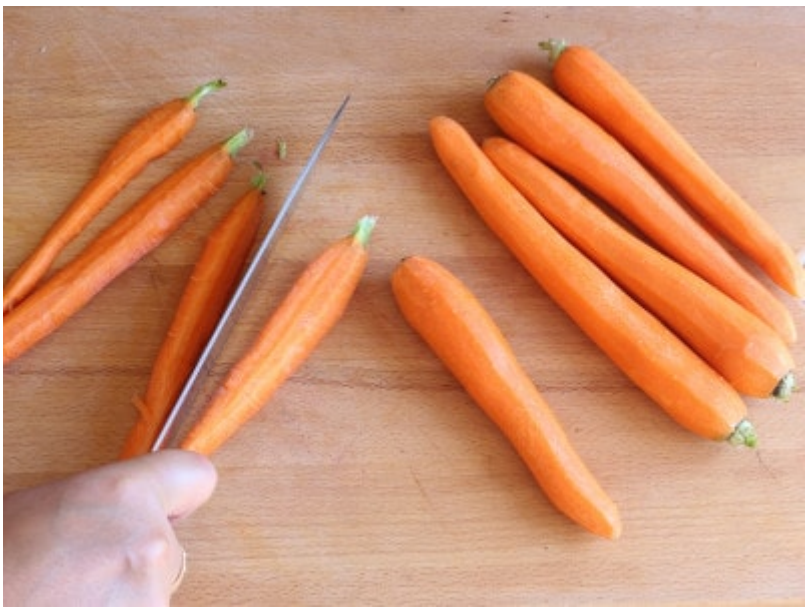
1. Per ottenere una buona ricetta, visivamente gradevole oltre che buona, devi scegliere carote fresche, dritte e tutte più o meno della stessa lunghezza e larghezza.

Lavale sotto acqua corrente e pelale con un pelapatate, elimina eventuali parti nere con un coltellino.

Terminata l'operazione di pulizia e mondatura, dividi le carote in quattro parti, taglia nel senso della lunghezza ottenendo, in questo modo, dei bastoncini.

Rivesti una teglia con carta forno e adagia sopra i bastoncini di carote.

Irrora le carote con un filo di olio di oliva, aggiungi un cucchiaino di sale e una spolverata di pepe.



2 Pela e taglia l'aglio a fettine, lava e trita il prezzemolo. Distribuisci il tutto sulle carote e copri con un foglio di alluminio in modo da sigillare la teglia.

Inforna le carote nel ripiano centrale del forno a 200° C per 20 minuti in modalità statica, poi togli il foglio di alluminio e procedi con la cottura per altri 10 minuti.

Ecco pronte le carote al forno! Semplici, colorate, veloci ed economiche!

Carote al Forno: Ricetta Facile e Deliziosa

Le **carote al forno** rappresentano un contorno semplice, economico e delizioso. Ideali per accompagnare secondi piatti di carne o pesce, si preparano con pochi ingredienti e regalano un sapore autentico e naturale. Con una leggera croccantezza all'esterno e una morbida consistenza all'interno, queste carote sono perfette per una cena leggera o un pranzo in famiglia.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Per ottenere carote al forno perfette, scegli ortaggi freschi, preferibilmente della stessa dimensione per una cottura uniforme.
Puoi utilizzare carote che stanno per perdere freschezza, trasformandole in un contorno delizioso.
Se avanzano, aggiungile a un'insalata di cereali o frullale per creare una crema saporita.
Evita di buttare via le bucce: puoi usarle per un brodo vegetale.

Come conservare le carote al forno

Puoi conservare le **carote al forno** in frigorifero per 2-3 giorni, riponendole in un contenitore ermetico. Prima di servirle nuovamente, riscaldale in forno o in padella per ripristinare la croccantezza. Evita di congelarle, poiché perderebbero consistenza.

Potresti cucinare anche...

Patate al forno croccanti: un classico irresistibile, perfetto per ogni occasione.
Zucchine gratinate al forno: leggere e saporite, con una crosta dorata irresistibile.
Cavolfiori al forno speziati: un contorno originale e dal sapore deciso.
Carote in agrodolce: una variante saporita per stupire i tuoi ospiti.
Insalata di carote e cetrioli: fresca e croccante, ideale per un pasto leggero.
Vellutata di ceci e carote: un comfort food perfetto per le serate più fredde.