

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carote al forno

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



Veloci, colorate, economiche e leggere, sono le **carote al forno**, meraviglioso contorno semplice e perfetto per accompagnare **carne, pesce o uova**.

Noi le abbiamo tagliate a **bastoncini**, così sono ancora più scenografiche e possiamo usarle anche in occasione di buffet o altro in cui abbiamo ospiti a tavola.

Come tutte le verdure anche le carote hanno proprietà benefiche, in particolare sono ricche di vitamina C, betacarotene che fa benissimo per l'abbronzatura e favoriscono il transito intestinale, ovviamente sono perfette se consumate crude, a tal proposito ti consiglio questa ricetta per approfittare pieno dei benefici delle carote: [Smoothie detox al mango e carote](#)

INGREDIENTI

CAROTE fresche - 6
SPICCHIO DI AGLIO 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO DI OLIVA
PEPE
SALE 1 cucchiaino da tè

PREPARAZIONE

1 Per ottenere una buona ricetta, visibilmente 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 toglì il foglio di alluminio e procedi con la cottura per altri 10 minuti.

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





CONSERVAZIONE

Puoi conservare le carote al forno per circa 2 giorni in frigorifero, chiuse ermeticamente in un contenitore, al momento del bisogno ti consiglio di riscaldarle brevemente sotto il grill del forno.

CONSIGLIO

Se non gradisci l'aglio puoi evitare di metterlo, in questo caso per rendere le carote più saporite prova a mixare varie spezie essiccate di tuo gradimento e usale al posto dell'aglio.