

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carote deliziose sott'olio

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Carote deliziose sott'olio

INGREDIENTI

CAROTE 6
SALE GROSSO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
ACETO DI VINO BIANCO 1 l
VINO BIANCO 500 ml
SPICCHI DI AGLIO 3
PEPE NERO IN GRANI

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le carote deliziose sott'olio, procuratevi delle carote di medie dimensioni, spuntatele e pelatele. Dividetele da prima a metà. Ogni metà dividetela a metà nel senso della lunghezza e da ogni pezzo di carota ricavate delle fette regolari, in maniera tale che la cottura risulti omogenea.



2 Munitevi di un colapasta e disponete a strati le fette di carote al suo interno, cospargendo

ciascuno strato di carote con una spolverata di sale grosso.





3 Una volta che avrete terminato i vari strati di carote, sull'ultimo strato appoggiate un peso di circa 1 kg e lasciate riposare il tutto per circa 4-5 ore.





- 4 Trascorso il tempo indicato, versate all'interno di una casseruola l'aceto di vino bianco e il vino bianco e portate e lasciate scaldare. Tuffate le carote all'interno della casseruola, coprite e lasciate cuocere fino a quando le carote saranno diventate morbide.





5 Quando le carote avranno raggiunto il grado di cottura desiderato, scolatele dal liquido di cottura e raccoglietele all'interno di una scodella. Lasciatele intiepidire per qualche istante, quindi schiacciatele con uno schiacciapatate.



6 A questo punto preparate il condimento delle carote: tritate abbastanza finemente, gli spicchi d'aglio. Condite le carote con il trito di aglio e il pepe in grani e mescolate bene il tutto, in maniera tale da fare insaporire bene le carote.



7 Procuratevi dei barattoli, possibilmente con chiusura ermetica e riempiteli con le carote schiacciate condite. Versate all'interno dei barattoli, ricoprendo completamente le carote, dell'olio extravergine d'oliva.

Chiudete i barattoli e lasciate riposare e insaporire le carote per minimo una settimana prima di consumarle.

