

ANTIPASTI E SNACK

Carote in friggitrice ad aria

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le **Carote in friggitrice ad aria** sono la soluzione geniale per trasformare un ortaggio comune in uno **stuzzichino irresistibile**. Se cerchi **contorni economici ma ricchi di gusto**, questa preparazione fa al caso tuo: bastano pochi aromi come paprika e rosmarino per ottenere dei bastoncini saporiti che ricordano le [patatine fritte](#), ma in versione salutare. Si tratta di carote leggere e versatili, perfette per accompagnare secondi di carne o pesce.

Questa preparazione rientra tra le [ricette nella friggitrice ad aria](#) più amate per la sua praticità, ma è un'ottima alternativa moderna alle classiche [Carote al forno](#) o alle sfiziose [Carote in padella in agrodolce](#)

. Se ti piace sfruttare questo elettrodomestico per le verdure, puoi creare un mix colorato abbinandole alla [Zucca fritta](#) o al [Cavolfiore](#).

Per un buffet di **contorni veloci e saporiti**, puoi servirle accanto ad altre [Verdure in friggitrice ad aria](#) o, per un tocco più goloso, insieme a degli [Anelli di cipolla](#). Sono così buone che competono tranquillamente con le [Patatine fritte in friggitrice ad aria](#) e si sposano benissimo anche con la dolcezza dei [Pomodorini confit](#).

INGREDIENTI PER FARE LE CAROTE IN FRIGGITRICE AD ARIA

CAROTE 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaino da tè

ROSMARINO

SALE

PEPE NERO

COME FARE LE CAROTE IN FRIGGITRICE AD ARIA

1 Lava le carote e rimuovi le estremità. Con un pelapatate, rimuovi la buccia esterna per renderle più belle e dolci.

Ora il taglio: per ottenere una cottura uniforme, cerca di fare bastoncini tutti uguali. Taglia le carote a metà per il lungo e poi ricava dei bastoncini lunghi circa 5 cm e spessi circa mezzo centimetro (non farli sottilissimi come capelli altrimenti bruciano, falli simili a delle patatine fritte classiche).





2 Trasferisci tutti i bastoncini in una ciotola capiente. Non condirle direttamente nel cestello, altrimenti l'olio cola via! Aggiungi il sale, una macinata di pepe, il rosmarino tritato e il cucchiaino di paprika dolce. Versa i due cucchiai d'olio e mescola vigorosamente con le mani o con un cucchiaio. Assicurati che ogni singolo bastoncino sia lucido e ben rivestito di spezie: è l'olio che trasmette il calore e crea la crosticina.





3 Versa le carote nel cestello della friggitrice ad aria. Cerca di non sovrapporle troppo (se

hai una friggitrice piccola, meglio fare due turni per averle croccanti).

Imposta la temperatura a 200°C e il timer a 12 minuti.

Il trucco dello chef: A metà cottura (dopo circa 6 minuti), apri il cestello e scuoti energicamente le carote. Questo serve a girarle e farle dorare su tutti i lati.

Controlla la cottura: se ti piacciono più "bruciacchiate" e croccanti, prolunga di altri 2-3 minuti.



IDEE ALTERNATIVE

Versione light: Riduci la quantità di olio utilizzando un nebulizzatore spray, ne basterà pochissimo

per far aderire le spezie.

L'idea agrodolce: Aggiungi un cucchiaino di miele o sciroppo d'acero e un goccio di aceto balsamico prima della cottura per un effetto caramellato.

L'idea WOW: A fine cottura, spolvera con semi di sesamo tostati e servi con una ciotolina di salsa yogurt ed erba cipollina per intingere i bastoncini.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il taglio è fondamentale. Cerca di tagliare i bastoncini tutti della stessa dimensione (circa 5 cm di lunghezza e 2 mm di spessore come indicato), altrimenti i più piccoli bruceranno mentre i più grandi resteranno crudi.

Lo sfizio in più: Usa la paprika affumicata invece di quella dolce per dare un sentore di brace che ricorda il barbecue.

L'idea per i bambini: Chiamale "patatine arancioni"! Il taglio a bastoncino e la consistenza croccante le renderanno molto più appetibili delle solite carote lessate.

Idea antispreco: Non buttare le bucce se le carote sono bio! Lavale bene, asciugale e friggi anche quelle: diventeranno chips croccantissime. Oppure usa i ciuffi verdi delle carote per fare un pesto alternativo.

CONSERVAZIONE

Le Carote in friggitrice ad aria danno il meglio appena cotte, quando sono ancora croccanti.

Se avanzano, puoi conservarle in frigo per 1-2 giorni in un contenitore chiuso, ma perderanno la croccantezza diventando morbide.

Riscaldale brevemente nel cestello per ravvivarle.