

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Verdure miste al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 50 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

PATATE AMERICANE 2

PATATE DOLCI piccole - 2

PATATE VIOLA 4

CAROTE nere, gialle, bianche e arancioni; 2
per tipo - 8

BARBABIETOLE 4

ROSMARINO 2 rametti

SPICCHIO DI AGLIO 4

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

Le **verdure miste al forno** sono un **contorno** versatile, da sfruttare ogni volta che si vuole un contorno gustoso e colorato. E' sufficiente cambiare l'assortimento degli ingredienti utilizzati per avere un contorno sempre diverso.

In questo caso abbiamo scelto di utilizzare ortaggi dolci: patate, barbabietole, carote per un contorno da abbinare alla cacciagione o a un secondo piatto di carne.

Un contorno che ha bisogno di davvero poche attenzioni: si butta tutto in teglia con olio e qualche aroma ed il resto lo fa il forno!

PREPARAZIONE

- 1 Preparate come prima cosa le verdure: sbucciatele e tagliatele a listarelle. Trattate le patate viola e le barbabietole per ultime indossando dei guanti in lattice per non macchiarsi le mani.







2 Ungete una pirofila o una teglia da forno e trasferitevi, via via che le preparate, tutti gli ingredienti preparati.





3 Condite con altro olio, del sale, del rosmarino e l'aglio schiacciato in camicia. Mescolate bene con le mani affinché il condimento permei in modo omogeneo tutti i pezzetti.





- 4 Infornate a 190°C per circa 50 minuti o fino a che le verdure risulteranno cotte e ben arrostate. Servitele calde.



CONSIGLIO

Che ingredienti posso usare per realizzare questa teglia colorata?

Potrai modificare gli ingredienti a tuo gusto, sia per quanto riguarda gli ortaggi che le erbe aromatiche.

Con che tipo di secondo posso abbinare questo contorno?

La morte sua è con una bella [bistecca alla fiorentina](#)! Ma qualsiasi piatto di carne arrosto va bene.

Non ho il forno, come posso fare?

Diciamo che il forno è il mezzo più corretto per ottenere questo risultato, se non ce l'hai puoi provare in padella ma non otterrai lo stesso grado di croccantezza.