

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Verdure miste al forno

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

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

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



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!

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

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 arrostitite. Servitele calde.



CONSIGLIO