



“Listarelle di carote speziate al forno con mais dolce prezzemolato”

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 600 g di carote
- ✓ 400 g di mais dolce
- ✓ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ un cucchiaino di cipolla tritata
- ✓ un cucchiaino di prezzemolo tritato
- ✓ paprika in polvere (preferibilmente piccante) q.b.
- ✓ curry in polvere q.b.
- ✓ peperoncino in polvere q.b.
- ✓ sale alle erbe q.b.

Preparazione

Lavate e pelate le carote. Rimuovete la punta e con un'affettatrice per verdure (mandolina) tagliatele a listarelle. Ponetele in una ciotola colma d'acqua fredda per mantenere inalterato il loro colore, poi scolatele, asciugatele con una centrifuga per insalata e conditele con un filo di olio extravergine di oliva, le spezie e il sale alle erbe.

Ricoprite una teglia con una carta da forno, distribuite le carote e cuocete in forno caldo per circa 35 minuti a 180° C.

Nel frattempo, in una pentola antiaderente ponete un cucchiaino di olio extravergine di oliva, fate insaporire per qualche minuto la cipolla, poi unite il mais dolce e un pizzico di sale alle erbe.

Servite le listarelle di carote cotte al forno con il mais dolce, al quale avrete aggiunto il trito di prezzemolo fresco.

Buona salute a tutti!