

Carote a vapore al microonde

Le **carote a vapore al microonde** sono una preparazione di base per la cottura delle carote che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

Le **carote a vapore al microonde** così preparate sono un'ottima base per la preparazione di primi, secondi o contorni, ma si possono gustare anche semplicemente condite con olio, sale e fettine di aglio.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **70Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di carote

PREPARAZIONE

- Lavare le carote sotto acqua fresca corrente e pelarle con un pelapatate per eliminare lo strato più esterno.
- Affettarle nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Mettere le carote nel cestello da microonde.
- Coprire con l'apposito coperchio. Cuocere a 800 Watt per 3 minuti. Mescolare quindi cuocere altri 3 minuti sempre a 800 Watt.
- Lasciarle riposare senza aprire il contenitore per 5 minuti prima di estrarle.

SUGGERIMENTI PER IL CONDIMENTO

- Il condimento più classico è olio extravergine di oliva, aceto, un pizzico di sale, origano e aglio affettato.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Per la cottura a vapore a microonde occorre un apposito cestello formato da 3 pezzi: una base in cui mettere l'acqua, un cestello che si appoggia sopra la base (che non deve essere raggiunto dall'acqua) e un coperchio. Si mette l'acqua nella base, si appoggia il cestello con il cibo, il coperchio e si procede a cottura. Il coperchio ha solitamente dei fori tramite i quali far sfuggire il vapore. Se questi fori hanno delle valvole regolarle a metà apertura.