

# Carote e fagiolini all'origano

Le **carote e fagiolini all'origano** sono un contorno semplice, veloce da preparare e leggero, ottimo a inizio estate, quando ci sono i primi fagiolini e le carote sono ancora nel pieno della loro stagione migliore.

La cottura migliore per **carote e fagiolini** è quella a vapore, che preserva sapore e sostanze nutritive. In alternativa si possono anche lessare. Per condire un'emulsione leggermente acidula che esalta bene il sapore dolce delle verdure e l'aroma dell'origano.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **85Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 4 carote
- 200 g di fagiolini
- Sale grosso (in caso di cottura in immersione)
- Zucchero (in caso di cottura in immersione)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 pizzico di origano
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino

## PREPARAZIONE

- Lavare le carote, eliminare le estremità, e affettarle nello spessore di mezzo centimetro.
- Pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti. Lavarli accuratamente sotto acqua corrente.

### Cottura a vapore

- Cuocere le verdure a vapore per 15-18 minuti circa. Assaggiare prima di ritirare e prolungare la cottura se necessario.

### Cottura in immersione

- Se non si possiede un metodo di cottura a vapore, lessare le verdure separatamente in acqua salata per 10-15 minuti. Mettere una punta di zucchero nell'acqua delle carote per metterne in risalto il sapore. Assaggiare prima di ritirare e prolungare la cottura se necessario.

### Per terminare la preparazione

- Preparare, in una ciotolina, un'emulsione con le dosi indicate di olio, aceto, origano. Unire quindi l'aglio spellato ed affettato ed una macinata di pepe.
- Quando la verdura è cotta, tagliare i fagiolini a pezzetti di 2-3 cm, metterli in una ciotola assieme alle carote e condirle con l'emulsione ed un pizzico di sale, più abbondante se si sono cotte le verdure a vapore.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e pesce.

## STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

