

Contorno primavera

Il **contorno primavera** è un contorno di verdure tipico della tarda primavera e dell'inizio dell'estate, quando ci sono gli ultimi piselli e si trovano già i primi fagiolini. Assieme a carote novelle e cipollotti freschi, le verdure sprigionano tutti i profumi della primavera.

Il **contorno primavera** è ottimo come contorno, ma anche come condimento per la pasta (calda o fredda) o come ripieno per una torta salata o una frittata.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **100Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 80 g di carote
- 100 g di piselli (peso sgranato)
- 200 g di fagiolini
- 1 cipollotto
- 150 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare le carote, raschiarne la superficie se rovinata, affettarle nello spessore di 4 millimetri circa.
- Sgranare i piselli.
- Lavare i fagiolini, spuntarli, e tagliarli a pezzettini di un paio di centimetri eliminando il filamento posto sul dorso.
- Lavare il cipollotto, rimuovere le radichette ed affettare sottilmente la parte bianca.
- Scaldare il brodo.
- In una padella far rosolare il cipollotto nell'olio. Quando è ben dorato aggiungere le verdure e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Salare, pepare, aggiungere un mestolo di brodo e cuocere coperto per 10-12 minuti circa a fiamma media, girando a metà cottura e aggiungendo altro brodo se il fondo di cottura si dovesse asciugare troppo.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il fondo di cottura.
- Regolare di sale, lasciare riposare un paio di minuti e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, pesce e uova.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

