

Piselli, carote e cipollotti in padella

I **piselli, carote e cipollotti in padella** sono un contorno primaverile a base di cipollotti, piselli freschi e carote novelle, tutte verdure che in questa stagione arrivano fresche sulle nostre tavole.

Leggero e veloce da preparare, **piselli, carote e cipollotti in padella** si abbinano perfettamente a piatti di carne, pesce, verdura o formaggio. Sono anche un'ottima base per condire la pasta, preparare una frittata o un risotto.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **140Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 cipollotti
- 2 carote
- 300 g di piselli (peso sgranato)
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire i cipollotti eliminando le radichette, lo strato più esterno e lavarli sotto acqua fresca. Affettare sottilmente la parte bianca.
- Lavare le carote, spuntarle, pelarle e affettarle nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Sgranare i piselli.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio e i cipollotti.
- Portare la padella sul fuoco e far dorare i cipollotti su fiamma media, mescolando.
- Unire un paio di cucchiai di brodo vegetale e cuocere per 3-4 minuti.
- Unire i piselli, mescolare e cuocere per 3-4 di minuti, sempre a fiamma vivace e mescolando spesso.
- Unire infine le carote, mescolare e cuocere per un paio di minuti.
- Aggiungere mezzo mestolo di brodo vegetale, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 16 minuti a fiamma media, coperto.
- Mescolare di tanto in tanto ed aggiungere altro brodo vegetale se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo di cottura scoperchiare, far asciugare eventuale liquido in eccesso, regolare di sale e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Aggiungendo un pizzico di zucchero durante la rosolatura finale, si esalta il sapore delle carote e dei piselli. Ma che sia proprio poco poco!

