

MARMELLATA AL LIME

PER 4 PERSONE

- 1 kg di carote Purple Haze
- 800 g di zucchero di canna
- 2 lime non trattati

- 1 Sbucciate le carote, lavatele, tagliatele a fettine sottili, trasferitele in una casseruola e copritele a filo con acqua fredda. Portate a ebollizione e cuocete per circa 20 minuti, finché tutta l'acqua è stata assorbita e le carote sono morbide.
- 2 Levate la casseruola dal fuoco e frullate le carote con un mixer a immersione fino a ottenere una purea liscia e omogenea.
- 3 Lavate i lime, asciugateli e grattugiate la scorza con una grattugia a fori medi. Trasferitela in una casseruola. Unite lo zucchero e 1 dl di acqua. Portate a ebollizione finché lo zucchero si è sciolto. Versate lo sciroppo nella casseruola con la purea di carote, unite il succo dei lime filtrato e cuocete la marmellata per 5 minuti da quando ricomincia a bollire.
- 4 Trasferitela in 2 vasi sterilizzati da 2,5 dl e chiudeteli ermeticamente. Rovesciateli e lasciateli raffreddare. Servite la marmellata, che si conserva per almeno 6 mesi, con fette di pane tostato. Se vi piace spolverizzatelo con un po' di zucchero a velo.

FACILE ● Preparazione 10 minuti

● Cottura 25 minuti ● 800 cal/porzione

CHUTNEY DI CAROTE

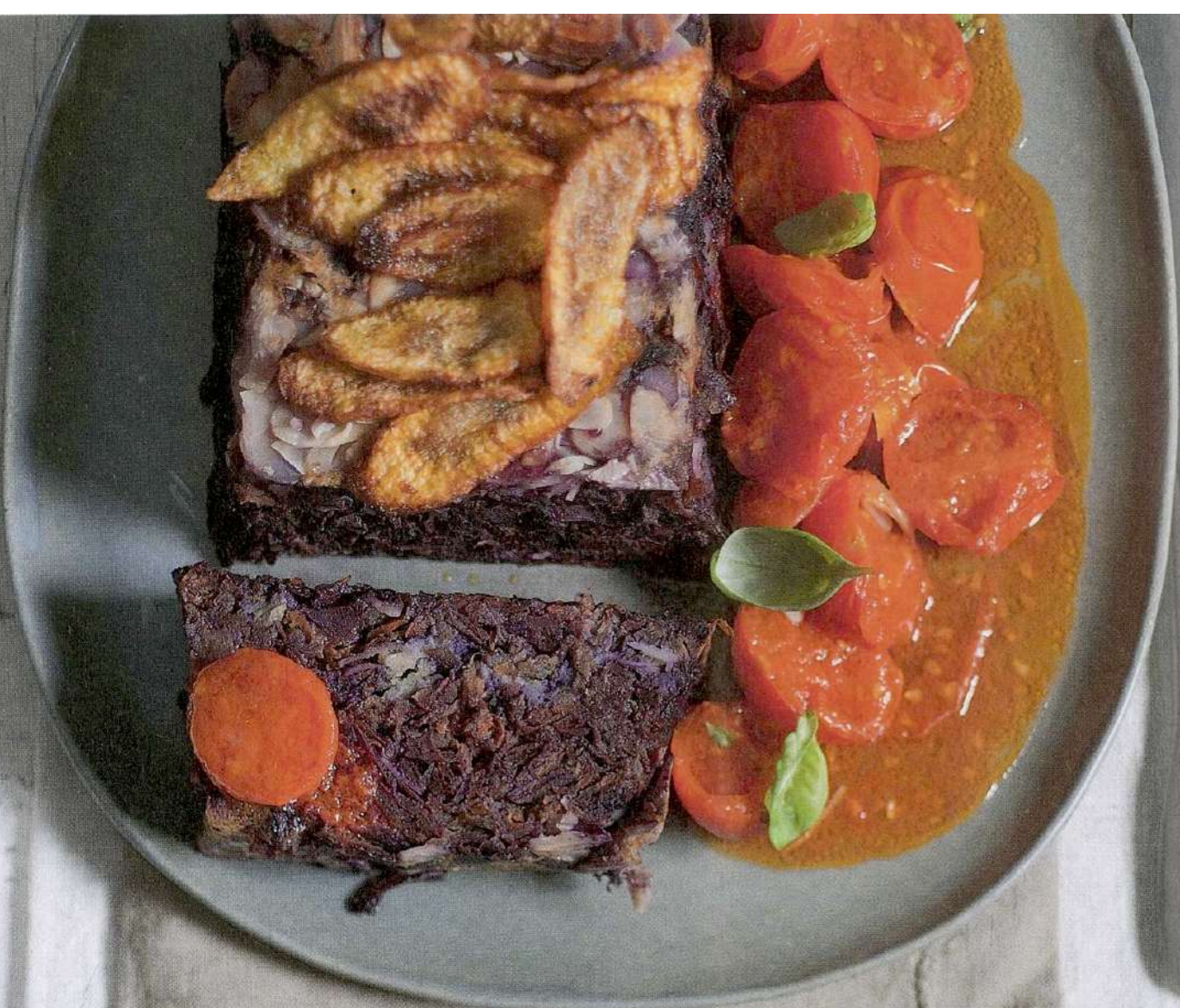
PER 4 PERSONE

- 500 g di carote gialle - 1 cipolla bionda - 1 mela Renetta - 180 g di zucchero di canna - 50 g di uvetta - 1 arancia non trattata - 4,5 dl di aceto di mele

- 1 Mettete l'uvetta in acqua tiepida per 20 minuti. Sbucciate le carote, lavatele e grattugiatele con una grattugia a fori grossi. Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Sbucciate la mela, eliminate il torsolo e riducetela a dadini. Lavate l'arancia, prelevate la scorza con un pelapatate senza la parte bianca e tagliatela a striscioline sottili. Scottatela in acqua in ebollizione per 1 minuto e scolatela. Riunite gli ingredienti in una casseruola, aggiungete l'uvetta scolata e strizzata, l'aceto, lo zucchero, il succo dell'arancia filtrato e cuocete il composto coperto per 40 minuti.
- 2 Trasferitelo in 4 vasi sterilizzati da 1,5 dl, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciate raffreddare. Servite il chutney con formaggi o carni fredde. Consumatelo entro 6 mesi.

FACILISSIMA ● Preparazione 25 minuti

● Cottura 40 minuti ● 270 cal/porzione



POLPETTONE DI CAROTE VIOLA CON MANDORLE E CHIPS DI CAROTE GIALLE

PER 6 PERSONE

300 g di carote Purple Haze - 200 g di carote gialle - 4 cipollotti -
100 g di mollica di pane fresco - 80 g di mandorle a lamelle - 2 uova
- 1 mazzetto di basilico - 1 limone - 300 g di pomodorini ciliegia
- 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

- **1** Tostate le mandorle in una padella antiaderente fino a quando iniziano a dorare. Sbucciate e lavate le carote, tenete da parte 80 g di carote gialle e grattugiate le altre con una grattugia a fori grossi. Mondate i cipollotti, tagliateli a fettine sottili e fateli soffriggere dolcemente in una padella con 3 cucchiari di olio finché si ammorbidiscono.
- **2** Tritate la mollica di pane nel mixer con le uova, i cipollotti raffreddati, una presa di sale, una manciata di foglie di basilico e il succo di limone. Mescolate il composto con le carote e 60 g di mandorle tostate. Rivestite con carta da forno uno stampo da plumcake (8x22 cm) e distribuite sul fondo le mandorle rimaste. Riempite lo stampo con il composto preparato e compattatelo. Cuocete il polpettone in forno caldo a 180° per 40 minuti.
- **3** Nel frattempo, lavate e mondate i pomodorini, bucateli con una forchetta e cuoceteli per 5-6 minuti in una padella con 4 cucchiari di olio, lo spicchio d'aglio sbucciato e tagliato a fettine e una presa di sale. Schiacciateli leggermente con una forchetta e proseguite la cottura per 5 minuti.
- **4** Tagliate la carota gialla rimasta in sbieco a fettine sottili, friggetele in 3 dita di olio ben caldo finché diventano dorate. Scolatele su carta da cucina e insaporitele con una presa di sale. Sformate il polpettone, cospargetelo con le chips di carota e accompagnatelo con la salsa di pomodorini.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora ● 250 cal/porzione

In questa pagina:
tovagliolo in lino
sfrangiato di Hue-Table
Stories, piatto fatto a
mano in ceramica di
Christiane Perrochon.
Indirizzi a pagina 6