



CREMA DI CAROTE ARROSTITE

La crema di carote arrostite è un accompagnamento delizioso, rustico, vegan e senza glutine. Semplicissima da preparare e ideale per smaltire le carote in dispensa, non solo è una salsa che si adatta a molte portate ma è anche un salvacena.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di carote
- Timo o rosmarino, o altre aromatiche preferite, sale e pepe q.b
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 1/2 spicchio d'aglio [facoltativo]
- 20 grammi di pomodori, secchi [facoltativo]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscaldate il forno a 180°. Lavate e pelate le carote, se non sono bio, altrimenti tenete pure la buccia. Tagliate le carote a rondelle e trasferitele in una ciotola. Condite con generoso olio di oliva e due pizzichi di sale. Mescolate bene per far aderire il condimento. Rovesciate le carote su una teglia da forno foderata precedentemente con carta forno. Distribuitele bene senza farle sovrapporre, spolverate se volete con qualche fogliolina di timo, poi infornate per 25 minuti.
- 2° Sfornate. Trasferite le carote nel bicchiere di un mixer insieme al mezzo spicchio d'aglio (se piace), le erbe aromatiche e le spezie preferite [peperoncino, paprica, ecc]. E' buonissima anche così ma potete aggiungere diverse spezie. Frullate senza eccedere: la crema deve rimanere rustica e quindi grossolana. Date solo qualche colpo al frullatore e spegnete.
- 3° IDEA PER APERITIVO? Distribuisce la crema su un tagliere e guarnito con pomodorini secchi spezzettati, semi di sesamo tostati, un filo d'olio extravergine, timo e maggiorana. Gustate con pane integrale tostato, piadina di ceci, gallette di riso o wasa.
- 4° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [416 g]	% AR
ENERGIA	48 kcal	197 kcal	10 %
PROTEINE	1 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	8 g	35 g	13 %
ZUCCHERI	8 g	35 g	39 %
LIPIDI	1 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	14 g	55 %
SODIO	92 mg	380 mg	16 %