

# Carote marinate: una ricetta vegetariana a basso costo



di Alfonsina Merola - 19/10/2015 11:00

Le carote marinate sono un contorno economico e veloce da preparare, l'ideale se in cucina hai i minuti contati e non vuoi rinunciare al gusto e al cibo sano. Leggi la ricetta e scopri come realizzarla!



**Le carote marinate** sono un contorno semplice e gustoso che puoi preparare durante tutto l'anno per la facile reperibilità delle carote, un'idea sfiziosa da preparare per un aperitivo tra amici o in una cena dove a farla da padrone è la leggerezza.

Le carote sono ricche di proprietà benefiche, sono un alimento ipocalorico e quindi consigliato per una buona e sana alimentazione. Il sapore delicato e poco invasivo le rende ideali per l'utilizzo più svariato in cucina: dai contorni, alle vellutate o a primi piatti come la ricetta con pasta integrale e carote, spiegata passo passo da **Marco Bianchi**.

## Informazioni

**Difficoltà**

Facile

**Categoria**

Verdure

**Cottura**

15 minuti

**Dosi**

4 persone

**Metodo di cottura**

Bollito o lessato

**Preparazione**

15 minuti

**Tempo totale**

30 minuti

## Ingredienti

**Carote**

10

**Olio extra vergine d'oliva**

q.b.

**Aceto Bianco**

q.b.

**Aglio**

3 spicchi

**Sale**

q.b.

**Origano**

1 cucchiaino

## Preparazione

1. Lava e asciuga con un panno di cotone le carote, con un coltello **taglia le due estremità** e con un pelapatate elimina la parte esterna.
2. Prendi una pentola di media grandezza e riempi per metà con dell'acqua corrente, quindi porta ad ebollizione a fiamma vivace. Quando l'acqua avrà raggiunto la giusta temperatura, aggiungi le carote e lasciale **sbollentare per 15 minuti**.
3. Aspettando che le carote si cuociano, prendi una ciotola di vetro per preparare il battuto. Pulisci gli spicchi d'aglio e tagliali finemente, **cospargi con abbondante olio d'oliva**, sala e lascia insaporire.
4. Trascorso il tempo necessario per la cottura delle carote, scolale, riponile in un recipiente e lasciale raffreddare. **Per accelerare** questo passaggio, puoi aiutarti con l'utilizzo di qualche cubetto di ghiaccio nella ciotola.
5. Appena le carote si saranno raffreddate, tagliale a rondelle e unisci al battuto, sala, aggiungi l'aceto e mescola con un cucchiaino di legno. **Guarnisci** il tutto con l'origano essiccato e porta in tavola!

Se ti dovessero avanzare le carote marinate, puoi conservarle in frigo e **consumarle entro 3 giorni** perché l'aceto non aiuta a prolungarne il mantenimento, per dare un tocco di sapore in più a questa ricetta puoi aggiungere un pizzico di peperoncino piccante essiccato.

**Vota la ricetta**

