3 modi di preparare le carote

Per essere prontissimo alla prima tintarella nutri la pelle con le carote. Puoi prepararle in questi 3 modi.

Il sole dell'estate è pronto a dare il meglio di sé. Può essere tuo amico per **attivare la vitamina D** (ricordi? Hai conosciuto la vitamina D **QUI**) e per garantirti un'abbronzatura da favola. Il sole, però, può avere anche degli effetti collaterali. Puoi **proteggerti** preparando la pelle in modo giusto anche grazie all'alimentazione. Le **carote**, per esempio, grazie al loro ottimo contenuto di betacarotene, favoriscono la riparazione dei tessuti in caso di esposizione solare.

Prova, quindi, subito questi **3 modi semplicissimi di preparare le carote**.

1. Carote marinate con olio al curry ed erbe aromatiche

Ingredienti
(per 4 persone)

10 carote Passo dopo Passo Despar
il succo di mezzo limone
50 ml di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaio colmo di erbe aromatiche fresche (maggiorana, coriandolo, origano)
1 cucchiaino di curry

Procedimento
1. Monda, lava e ricava dalle carote delle losanghe aiutandoti con un pelapatate. Riponile in un recipiente.
2. Emulsiona l'olio con le erbe aromatiche tritate e il curry.
3. Aggiungi alle carote l'olio aromatizzato e il succo di limone, quindi lascia marinare per 15 minuti coprendo con della pellicola per alimenti.

2. Purè di carote e basilico alla bevanda di avena

Ingredienti
(per 4 persone)

10 carote Passo dopo Passo Despar
mezzo bicchiere di bevanda di avena
4 foglie di basilico fresco
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
un pizzico di sale e pepe

Procedimento
1. Monda, lava e taglia le carote a rondelle, cuocile in padella per 15 minuti con mezzo bicchiere di acqua, un pizzico di sale e di pepe.
2. Una volta cotte, passale allo schiacciapatate e aggiungi la bevanda di avena e l'olio.

3. Cuocile ancora in padella per altri 5 minuti mescolando con un cucchiaio di legno.
4. Prima di servire aggiungi le foglie di basilico tritate.

3. Carote in agrodolce con cipolla, uvetta e noci

Ingredienti
(per 4 persone)

10 carote Passo dopo Passo Despar
1 cipolla bianca
mezzo bicchiere di vino bianco secco
4 cucchiai di noci Bio,Logico Despar
1 cucchiaio di uva sultanina
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di salsa di soia
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva
un pizzico di pepe nero

Procedimento
1. Monda, lava le carote e tagliale a listarelle.
2. Cuoci in padella con l'olio, il vino, l'aceto e la salsa di soia.
3. Aggiungi subito dopo la cipolla tagliata a rondelle sottili, l'uvetta precedentemente ammollata e le noci spezzettate.
4. Cuoci per 15 minuti a fuoco lento coprendo con un coperchio.