

Rosti di carote e cipolle

I rosti di carote e cipolle sono la soluzione ideale per un pranzo veloce e colorato.



Bastano pochi ingredienti per preparare una **ricetta** perfetta per la **primavera**.

Si tratta dei **rosti di carote e cipolle**, da abbinare a **proteine** e **carboidrati** per creare il tuo **piatto unico** preferito.

Un **abbinamento semplicissimo**, a cui aggiungere qualche **spezia** per rendere il tutto ancora più saporito.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

**Ingredienti
per 1 persona**

200 g di carote medie Passo dopo Passo Despar

50 g di cipolle Passo dopo Passo Despar

1 rametto di origano fresco

1 albume d'uovo Bio, Logico Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

Una macinata di pepe nero Despar

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Lava le carote, sbucciale e grattugiale grossolanamente.
2. Sbuccia le cipolle, tagliale in due parti e affettale sottilmente.
3. Mescola le verdure in una ciotola con il sale, l'olio, il pepe e qualche fogliolina di origano, incorpora anche l'albume montato a neve mescolando dal basso verso l'alto.
4. Aiutandoti con un coppapasta, versa il composto di carote e cipolle nella padella antiaderente compattando bene tutti gli ingredienti fino a formare i rosti.
5. Cuoci per 8 minuti a fiamma bassa, gira delicatamente il rosti e cuoci per altri 5 minuti, facendolo dorare senza bruciarlo.