



RICETTA: INSALATA DI CAROTE E CIPOLLE ROSSE



Portata: Contorni
Olio Bertolli: Fragrante
Difficoltà: Facile
Tempo di preparazione: 30 min.
Piatto vegetariano

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di carote
- 4 cipolle rosse di media grossezza
- 2 cucchiataie di pinoli
- 2 chiodi di garofano
- 4 cucchi di olio extravergine di oliva BERTOLLI FRAGRANTE
- 2 cucchi di aceto di vino
- alcuni rametti di timo
- 1 cucchiaino di senape
- sale
- pepe

Olio consigliato:



Fragrante

Preparazione:



Spunta le carote, lavale, tagliale a bastoncini (1) e sbuccia le cipolle. Metti le verdure a cuocere al vapore nell'apposito cestello (2) aggiungendo nell'acqua due chiodi di garofano e fai cuocere per una ventina di minuti. Dividi in tanti spicchi le cipolle (3) e raccogli gli ortaggi in un'insalatiera.



Metti i pinoli in un tegamino con un cucchiaino di olio e lasciali rosolare a fuoco basso finché diventano di colore biondo scuro (4), quindi aggiungili alle verdure. In una scodella stempera il sale e la senape con l'aceto, incorpora l'olio (5), il pepe macinato al momento ed emulsiona energicamente con la forchetta. Condisci l'insalata con la salsina (6) e le foglioline di timo. Copri il recipiente e lascia riposare per 30 minuti, prima di servire in tavola.