OLIO CUORE

Padellata di mele, carote e cipolle con vinaigrette di miele agli aromi su una tavola natalizia



Si inizia già a sentire il profumo del Natale, ormai ci siamo. E io penso già al menu natalizio e alle frotte di parenti che arriveranno a casa mia. Sì, perché casa mia è quel posto dove, in giornate di festa si arriva, sapendo che c'è sempre qualcosa di pronto da mangiare e le musiche di sottofondo sono sempre sulla tonalità corretta. Quest'anno voglio arrivare preparata e strizzare un occhio anche ai commensali vegetariani che saranno seduti alla mia tavola. Preparerò tanti piatti di sole verdure che ricorderanno le preparazioni più tradizionali della mia famiglia. La padellata di mele, carote e cipolle con vinaigrette di miele è l'alternativa veg alla ben più classica versione con il filetto di maiale che campeggia sulle nostre tavole da che ne ho memoria. I piatti vegani e vegetariani quest'anno saranno tanti, in onore di una consapevolezza a tavola, anche nei giorni di festa. E non me ne vorranno le mie bisnonne e trisnonne, credo che anche loro sarebbero d'accordo!

Ingredienti

- 2 mele
- 2 cipolle grosse
- 10 carotine novelle
- 50 ml di **Olio Cuore**
- 20 foglioline di salvia
- 2 foglie di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- sale

Vinaigrette di miele

- Succo di una mela
- 4 cucchiai di **Olio Cuore**
- 1 cucchiaio di miele
- sale e pepe

- **Portata: Dolci**
- **Tempo: 5''**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Lavate bene le carote senza pelarle, mettetele in una larga padella coperte d’acqua a filo, salate e portate a ebollizione e lasciatele cuocere per 7/8 minuti a pentola coperta. Nel frattempo lavate le mele senza sbucciarle e tagliatele a spicchi. Sbucciate le cipolle e tagliatele. Scolate le carotine.



- Nella stessa padella fate rosolare **Olio di Mais Cuore** con le foglie di salvia, l’alloro e il rosmarino. Unite le carotine, rigiratele nel condimento e, dopo un paio di minuti, unite le cipolle. Mescolate bene e dopo 2 o 3 minuti unite anche le mele. Regolate di sale, pepate e fate saltare le verdure a fuoco vivo fino a che saranno leggermente dorate. Servite ben calde.



- Estraete il succo della mela con un estrattore e versatelo in una ciotola. Unite un cucchiaio di miele, scaldato leggermente per renderlo fluido ed emulsionate. Aggiungete l'**Olio di Mais Cuore**, salate, pepate ed emulsionate ancora. Condite la spadellata appena prima di servirla.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico