OLIO CUORE

Teglia di verdure autunnali al forno all’arancia e semi di girasole



Per un contorno gustoso e **leggero** ti presentiamo questa **teglia di verdure autunnali al forno all’arancia e semi di girasole**. Un **piatto per tutti i palati**, ottimo **da preparare con i primi freddi e ideale per chi segue una dieta attenta al colesterolo**. Infatti questa ricetta è ricca d’**ingredienti di stagione e completamente priva di colesterolo**! Un ulteriore **aiuto al mantenimento della salute cardiovascolare** è dato dal suo condimento, **Olio Cuore**, dal sapore gradevole, delicato e **ricco di acido linoleico e di steroli vegetali.**

Ingredienti

- 2 piccole rape bianche
- 300 g di zucca con la buccia
- 200 g di patate novelle
- 3 carote colorate
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino e 4-5 foglie di salvia
- 60 ml di Olio di Mais Cuore
- 2 cucchiai di miele di acacia
- 1 arancia non trattata
- 25 g di semi di girasole
- Sale Iposodico Cuore

- **Portata: Contorni**
- **Tempo: 45''**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 180°.

  Pulire le verdure, pelare le carote e tagliarle a rondelle di ½ cm di spessore.



- Pelare le rape e tagliarle a tocchetti. Lavare le patate novelle e tagliarle a metà.

- Eliminare i semi dalla zucca, lavare bene la buccia e tagliarla a triangolini.



- Condire le verdure con l’Olio Cuore e il Sale Iposodico Cuore, unire l’aglio spezzettato, le erbe aromatiche e mescolarle bene per distribuire il condimento.

- Allargare le verdure su una teglia da forno e infornare per circa 25 minuti.



- Grattugiare la buccia di mezza arancia, spremere il succo ed emulsionarlo con il miele.



- Dieci minuti prima della fine della cottura distribuire l’emulsione sulle verdure, cospargere con i semi di girasole e infornare nuovamente.

- A fine cottura dovranno risultare morbide infilzandole con uno stuzzicadenti e leggermente caramellate.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais