



Città di Cuneo

# *Carote*

*proprietà, ricette e consigli*



# Carote

*proprietà, ricette e consigli*

L'attualità delle tradizioni i Ricettari - anno 15 n.15

## INDICE DELLE RICETTE

CONFETTURA DI CAROTE.....	P 9
INSALATA DI CAROTE E ARANCE.....	P10
CAROTE ALL'ORIENTALE.....	P11
ORZOTTO CAROTE E RUCOLA.....	P12
MINESTRA DI CAROTE, PISELLI E RAPE.....	P13
PARMIGIANA DI CAROTE.....	P14
CAROTE ALLO YOGURT.....	P15
ANELLI DI CAROTE DORATI.....	P16
CROSTATA DI CAROTE RISO E FORMAGGIO.....	P17
COPPE DI CAROTE E CARCIOFI.....	P18
PASTICCIO DI CARDI E CAROTE.....	P19
CAROTE AI FUNGHI PORCINI.....	P20
FRULLATO DI CAROTE, MELE E ZENZERO.....	P21
BISCOTTI DI CAROTA ALL'ARANCIA.....	P22
MUFFINS DI CAROTE.....	P23

**P**rotagonista dell'Ottantasettesima edizione della Mostra Regionale Ortofrutticola della Città di Cuneo è la "Carota di San Rocco".

Si usa dire ai bambini che mangiare carote fa diventare gli occhi belli, per convincerli a consumare la spesso non molto amata verdura. E un fondo di verità c'è eccome.

Nella carota, così come in altri prodotti vegetali, il colore arancione è un sincero indicatore dell'elevato contenuto di precursori della vitamina A, che contribuiscono al benessere e allo sviluppo dei tessuti cellulari e, in particolare, al buon funzionamento dell'apparato visivo.

Oltre al beta-carotene, le carote contengono anche buone percentuali di vitamina B e C, oltre a sali minerali in quantità di tutto rispetto. Sono ottime cotte al burro con un pizzico di sale e zucchero, ma conservano al meglio le proprietà nutrizionali se consumate crude, condite in insalata o anche gustate così...come se fossero un grissino.

## CAROTA DI SAN ROCCO

---

Una coltivazione di antica tradizione legata ai tanti orti che facevano corona al centro cittadino. Un autentico concentrato di salute, sempre fresco sul mercato.

L'area di coltivazione coincide con la fascia pedemontana a sud della città di Cuneo, situata tra il fiume Stura e il torrente Gesso e, quindi, su suoli alluvionali dotati di una buona percentuale di materiale drenante.

Nel 2000 è nato il Consorzio con lo scopo di promuovere e tutelare l'ortaggio, di stabilire le regole essenziali di coltivazione e favorire la commercializzazione.

Un nuovo passo su questa strada è stato compiuto, in epoca recente, con l'adesione al programma di tracciabilità volontaria, promosso dalla Camera di Commercio, studiato per garantire l'origine e la stagionalità della Carota di San Rocco Castagnaretta (per sapere qualcosa in più, si può consultare il sito [www.tracciabilitacuneo.it](http://www.tracciabilitacuneo.it)).

La carota di San Rocco si riconosce dal fittone di tipo lineare, quasi cilindrico, con una piccola colletatura verdastriolacea. La polpa è tenera e croccante, il gusto dolce. Accanto a varietà collaudate, come la Puma e la Flevia, ne sono state introdotte, di recente, altre particolarmente ricche di B-carotene, vale a dire di vitamina A, da destinarsi soprattutto al confezionamento di succhi di frutta.

Il metodo di lavorazione, anche nel terzo millennio, appare semplice e naturale. La semina avviene da metà giugno a inizio luglio, la raccolta inizia in autunno e si prolunga per tutto l'inverno sino a maggio dell'anno successivo. Durante il periodo invernale, la coltura viene coperta con un consistente strato di paglia di riso per contrastare gli effetti del gelo. La semina viene fatta con una seminatrice pneumatica. Per l'irrigazione viene utilizzato, in parte, il metodo per aspersione e, in parte, quello per scorrimento superficiale. Quotidianamente, i fittoni vengono estratti dal terreno, subito lavati, confezionati e commercializzati dopo poche ore dalla raccolta, che è manuale ed è facilitata da un attrezzo trainato dalla trattrice che solleva i fittoni dal terreno.

CONSORZIO PER LA VALORIZZAZIONE E LA TUTELA  
DELLA CAROTA DI S. ROCCO CASTAGNARETTA  
SEDE: CORSO FRANCIA 279 -12100 CUNEO

## ELENCO DEI PRODUTTORI ADERENTI

---

Macagno Agostino - Via Bodina, 97  
Tel. 0171.344152

Bergese Lorenzo - Via Mistral, 31  
Tel. 0171.491323

Carletto Marinella - Via Mistral, 131  
Tel. 340.0975966

Castellino Aldo - Via S. Maurizio, 68  
Tel. 0171.492360

Colombero Mauro - Viale Mistral, 39  
Tel. 0171.491383

Cometto Luigi - Via S. Maurizio, 66/B  
Tel. 0171.492760

Cometto Stefano - Via S. Maurizio, 26  
Tel. 0171.492014

Eleonini Aldo e Figli - Via S. Maurizio, 43  
Tel. 0171.491717

Lovera Enrico - Via Crocetta, 16  
Tel. 0171.344771

Ricciputi E.lli - Corso Francia, 279  
Tel. 0171.491387

Merlo Bruno - Via Mistral, 131  
Tel. 0171.492757

Gili Giancarlo - Via Cascina Colombaro, 80  
Tel. 0171.344092

Lovera Bruno - Via Cascina Colombaro, 46/B  
Tel. 0171.492243

Landra E.lli Luigi e Armando - Via Candela, 18  
Tel. 347.9018906

Giordano Marco - Via San Maurizio, 30/B  
Tel. 0171.344214

Maccagno Giampiero - Via Bodina, 99  
Tel. 333.8427872

## CURIOSITÀ E ISTRUZIONI PER L'USO

Per quanto riguarda le **proprietà nutritive**, la carota si configura come vera e propria miniera di minerali: ferro, calcio, magnesio, rame, zinco. Ma non solo: la carota apporta pro-vitamina A (carotenoidi), vitamina B e C; tra tutti i vegetali rappresenta la fonte più ricca di beta-carotene, trasformato in vitamina A dall'organismo in caso di bisogno. Basti pensare, infatti, che 200-300 grammi di carote apportano una quantità di beta-carotene pari a circa 5-10 volte il fabbisogno giornaliero raccomandato (20-25 mg a fronte di un fabbisogno stimato in 2-4 mg/die).

Il carotene è il pigmento responsabile della tipica colorazione arancione della carota: proprio per questo motivo, i caroteni vengono estratti dalla radice ed impiegati come colorante naturale nell'industria agro-alimentare (E160). La radice di carota è ricca di riserve zuccherine, mentre nella parte erbacea si trovano moltissimi flavonoidi, furanocumarine ed olio con molecole a basso peso molecolare: un olio quindi molto volatile, che si caratterizza per il contenuto in geraniolo, limonene, e sesquiterpeni come il daucolo.

### Alimentazione e fitoterapia

L'olio di semi di carota viene estratto per distillazione in corrente di vapore e trova largo impiego in profumeria, per accendere note fresche e dolci: è molto utilizzato anche per il suo bassissimo costo. Nel settore cosmetico, l'olio essenziale di carota, unito ai caroteni, è sfruttato anche per la formulazione di creme abbronzanti, anti-invecchiamento e in prodotti che stimolano la crescita dei capelli. Inoltre, l'industria cosmetica prevede l'utilizzo della polpa di carota per il trattamento di scottature, foruncoli, pelli secche e screpolate, e per risanare piaghe.

La radice fresca di carota può essere utilizzata anche per il decotto: in questo modo può esplicare proprietà diuretiche ed espettoranti, per contrastare tosse e raucedine.

Invece, sostituendo i semi della carota alla radice fresca si può ottenere un decotto che favorisce la corretta digestione. La carota potrebbe essere d'aiuto nella regolarizzazione delle funzionalità intestinali e nello svolgere un'azione lenitiva per l'apparato digerente.

Alla carota sono legate anche altre proprietà: potrebbe essere sfruttata per le sue capacità diuretiche e carminative, per alleggerire disturbi come calcoli, cistiti e problemi urinari. Il passato di carote è impiegato come rimedio per le diarree, in particolar modo nei bambini.

Per sfruttare al meglio le potenzialità della carota, sarebbe bene consumarla cruda, senza togliere la buccia; sarebbe altresì opportuno pulire con una spazzola la parte esterna per togliere eventuali sostanze nocive e microorganismi.

### VALORI NUTRIZIONALI PER 100 G DI CAROTE

BANCA DATI DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI PER STUDI EPIDEMIOLOGICI IN ITALIA

PARTE EDIBILE 95%	VITAMINE
Acqua 91,6 g	Tiamina 0,04 mg
Proteine 1,1 g	Riboflavina 0,04 mg
Glucidi disponibili 7,6 g	Niacina 0,70 mg
Amido 0 g	Vitamina C 4 mg
Glucidi solubili 7,6 g	Vitamina A 1148 µg
Fibra alimentare 3,1 g	Vitamina E 0
Lipidi tot 0,2 g	
Colesterolo 0 g	<b>MINERALI</b>
	Sodio 95 mg
	Potassio 220 mg
	Ferro 0,7 mg
	Calcio 44 mg
	Fosforo 37 mg
	Magnesio 11 mg
	Zinco 2,92 mg
Energia Kcal 35	Rame 0,19 mg
Energia KJ 147	Selenio 1,0 µg

Nelle precedenti edizioni dei ricettari sono già state pubblicate ricette che impiegano le carote che potranno essere consultate e stampate accedendo al sito internet del Comune di Cuneo che ospita in una apposita sezione tutti i ricettari ad oggi pubblicati.

Di seguito il link completo:

<http://www.comune.cuneo.gov.it/attivita-promozionali-e-produttive/agricoltura-industria-artigianato-sanita-turismo/i-ricettari-di-san-sereno.html>

Ecco edizione e titolo ricetta per facilitare le ricerche:

### 2007 - Cibo Arancione: energia, bellezza, salubrità

L'attualità delle tradizioni i Ricettari - anno 8 n.8

Sformato di carote con salsa di acciughe  
Budini di carote con crema al gorgonzola  
Carote all'aceto  
Pasta in crema di carote  
Polpette di carote  
Torta di carote



## Confettura di carote

### Ingredienti

1 kg di carote di San Rocco  
½ bicchiere di cognac, 1 bicchiere di acqua  
700 g di zucchero, 2 limoni (succo)

### Procedimento ..... ⌚ 2h

Pulite bene le carote, tagliatene 2 a fiammifero e grattugiate le altre. Mettete tutte le carote in una ciotola e bagnatele con il succo dei 2 limoni.

Versate in una pentola e fate cuocere a fuoco medio con lo zucchero e 1 bicchiere di acqua (circa 2 dl), mescolando, fino a ottenere un composto morbido e compatto. Versate il cognac e amalgamate bene il tutto. Distribuite nei vasetti di vetro a chiusura ermetica sterilizzate e riponete in luogo fresco e buio per 1 mese.

Questa confettura è ottima con formaggi saporiti e pane casereccio.



## Insalata di carote e arance

### Ingredienti per 4 persone

600 g arance bionde sode, 300 g carote, 150 g di porri, 150 g cetrioli, 3 cucchiaini aceto, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 dl olio extravergine, sale e pepe q.b.

### Procedimento ..... ⌚ 30'

Lavate e pelate il cetriolo; tagliatelo a bastoncini sottili in una scodella, cospargetelo di sale e lasciatelo spurgare.

Nel frattempo sbucciate le arance al vivo e privatele dei semi, avendo cura di utilizzare un coltello affilato in modo da evitare di spremerne il succo.

Mettete in un'insalatiera le carote tagliate a bastoncini sottilissimi unendole con i bastoncini di cetriolo e distribuite sulla superficie gli spicchi di arancia.

Mondate il porro e affettate a bastoncini la parte bianca, distribuendoli poi con le carote e il cetriolo.

Cospargete con il prezzemolo lavato e tritato e condite l'insalata con un'emulsione d'olio, aceto, sale e pepe, poi servitela.

## Carote all'orientale

### Ingredienti per 4 persone

500 g carote, 300 g patate, 80 g nocciole sgusciate, 40 g mollica di pane fresco, 3 spicchi di aglio, 1 bicchiere olio extravergine, 5 cucchiaini aceto, sale e pepe q.b.

### Procedimento ..... ⌚ 45'

Lavate e sbucciate le patate, lavate e spazzolate le carote sotto acqua corrente e quindi lessate le verdure in acqua bollente salata e scolatele.

Intanto passate al mixer le nocciole, così da ridurle in polvere, poi unitevi la mollica di pane, 1 cucchiaino d'acqua, l'aglio tritato e 1 cucchiaino di sale.

Azionate il mixer mentre aggiungete l'olio a filo, quindi incorporate l'aceto e infine regolate di sale e pepate.

Affettate le verdure ancora calde, conditele con la salsa di nocciole e portate in tavola.





## Orzotto carote e rucola

### Ingredienti per 4 persone

200 g di orzo perlato, 2 carote, 2 mazzetti di rucola, 1 spicchio di aglio, 1 costa di sedano, 2 cipollotti, 1,2 l di brodo vegetale, 20 g parmigiano, 3 cucchiaini di olio extravergine, sale q.b.

### Procedimento ⌚ 45'

Pulite i cipollotti, tritateli finemente con la costa di sedano privata delle foglie e dei filamenti e soffriggete il tutto in casseruola con 2 cucchiaini di olio e 1 mestolino di brodo caldo. Unite l' orzo e tostate 2-3 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno, per evitare che si attacchi. Versate poi il brodo bollente rimasto e cuocete il tutto per 35 minuti a fuoco medio.

Pulite le carote tagliatele a dadini e scottatele per 3 minuti in acqua bollente poco salata, scolate e raffreddatele con ghiaccio o acqua molto fredda, in modo che mantengano il colore, sgocciolate di nuovo e fate insaporire per 5 minuti in padella antiaderente con 1 cucchiaino d'olio e lo spicchio d'aglio in camicia, regolate di sale e mescolate ogni tanto. Pulite la rucola, asciugatela e tritatela finemente poi aggiungetela all'orzo proseguendo la cottura per 1 minuto, mescolando, spegnete il fuoco, aggiungete il parmigiano, amalgamate bene e coprite la casseruola per 3 minuti prima di servire. Impiattate l'orzotto disponendovi sopra al centro la dadolata di carote, se piace spolverizzate con un po' di pepe.

## Minestra di carote, piselli e rape

### Ingredienti per 4 persone

150 g carote, 150 g rape, 100 g piselli sgranati, 7,5 dl brodo vegetale, 1 costa di sedano, ½ cipolla, 2 porri piccoli, 1 mazzetto di cerfoglio

### Procedimento ⌚ 40'

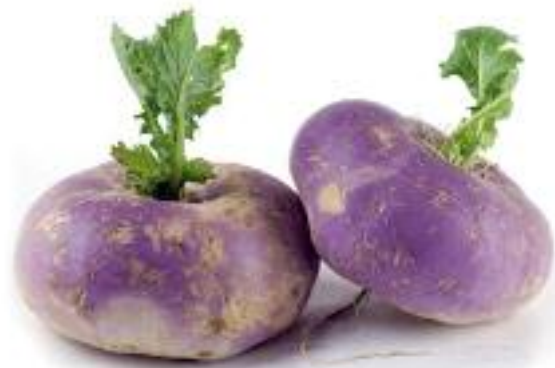
Spuntate le carote e pelatele; pelate anche le rape.

Pulite i porri, privateli delle radici, della parte verde e delle foglie esterne più dure. Pulite la costa di sedano e sbucciate la ½ cipolla.

Lavate con cura tutte le verdure, sgocciolatele e asciugatele. Tagliate le carote, le rape e il sedano a dadini, il porro a rondelle e la cipolla a fettine molto sottili.

Mettete in una pentola tutte le verdure, versate il brodo vegetale, portate a ebollizione e fate cuocere per 30 minuti circa a fuoco medio. A metà cottura aggiungete i piselli e portate a termine la cottura.

Togliete la pentola dal fuoco; servite in tavola il consommé ben caldo, mettendolo nelle terrine individuali e cospargendolo con una spolverata di cerfoglio lavato e tritato.





## Parmigiana di carote

### Ingredienti per 4 persone

700 g di carote, ½ bicchiere di brodo vegetale,  
3 cucchiaini di parmigiano grattugiato,  
3 cucchiaini di olio extravergine  
sale e pepe q.b.

### Procedimento ..... ⌚ 20'

Spuntate le carote, pelatele e lavatele. Asciugatele con un canovaccio pulito e tagliatele a rondelle.

Mettete l'olio in una casseruola antiaderente e portate a temperatura. Non appena sarà ben caldo, aggiungete le carote e fatele rosolare brevemente mescolando con un cucchiaino di legno. Versate mezzo bicchiere di brodo nella casseruola, insaporite con una presa di sale e un pizzico di pepe appena macinato. Continuate la cottura a fuoco moderato, per 20 minuti circa, mescolando di tanto in tanto.

A cottura ultimata, cospargete le carote con il parmigiano grattugiato. Coprite il tegame e lasciatelo riposare per qualche minuto. Trasferite le carote su un piatto di portata riscaldato e servite ben calde.

## Carote allo Yogurt

### Ingredienti per 4 persone

500 g carote, 250 g yogurt intero,  
2 cucchiaini olio extravergine,  
2 cucchiaini farina di frumento,  
½ cucchiaino semi di cumino,  
sale e pepe q.b.



### Procedimento ..... ⌚ 30'

Pulite le carote, spazzolatele sotto acqua corrente, tagliatele a strisce e fatele cuocere in acqua salata. Quando sono pressoché cotte, scolatele e lasciatele intiepidire.

Versate l'olio in una padella, scaldatelo e frigetevi le carote dopo averle infarinate. Lasciatele dorare, salatele, pepatele e quindi fatele asciugare su della carta assorbente da cucina.

Intanto scaldate lo yogurt in un tegamino e disponete le carote fritte su un piatto. Infine versatevi sopra lo yogurt, cospargete i semi di cumino leggermente tostati e servite velocemente.





## Anelli di carote dorati

### Ingredienti per 4 persone

400 g carote grosse, 1 uovo,  
1 cucchiaio olio extravergine,  
4 cucchiaini farina 00, 1 dl latte,  
1 pizzico lievito in polvere,  
olio per friggere e sale q.b.

### Procedimento ..... ⌚ 45'

Spuntate le carote, lavatele, raschiatele e scottatele per 15 minuti in acqua bollente salata. Sgocciolatele, tagliatele a rondelle spesse e asportate il disco legnoso interno, in modo che ogni fettina risulti come un anello.

Versate la farina in una ciotola e unitevi un pizzico di sale, il tuorlo, tenendo da parte l'albume, l'olio d'oliva e il lievito. Mescolate il tutto, quindi unite il latte, versandolo a poco a poco fino a ottenere un composto omogeneo; incorporate quindi l'albume montato a neve fermissima.

Passate gli anelli di carota, pochi per volta, nella pastella e frigeteli nell'olio bollente. Sgocciolateli su carta assorbente da cucina, spolverizzateli con un pizzico di sale e portateli subito in tavola.



## Crostata di carote, riso e formaggio

### Ingredienti per 6 persone

500 g di carote, 160 g farina 00,  
50 g farina integrale, 110 g burro,  
1 uovo intero e 2 tuorli, 1 cipolla, sale e pepe q.b.

### Procedimento ..... ⌚ 2h

Lessate il riso in acqua bollente salata e scolatelo al dente. Impastate 150 g di farina 00 e la farina integrale con 80 g di burro a pezzetti, 1 tuorlo, un pizzico di sale e 2 cucchiaini d'acqua fredda; fate riposare l'impasto, coperto, nella parte meno fredda del frigorifero per circa 30 minuti. Intanto pulite le carote, lavatele e grattugiatele; sbucciate la cipolla, affettatela sottilmente e fatela appassire in un tegame con 20 g di burro; unite le carote, rosolatele e cuocetele per 25 minuti, con 2 cucchiaini d'acqua a recipiente coperto e a fuoco moderato.

Spegnete e passatele al mixer. Versate il passato in una ciotola, amalgamatevi l'uovo, il tuorlo rimasto, il riso, il provolone e un pizzico di sale e pepe.

Stendete 2/3 della pasta in una sfoglia sottile e foderatevi una tortiera imburrata e infarinata. Bucherellate il fondo con una forchetta e versatevi il composto.

Coprite con la seconda sfoglia, sigillando i bordi e bucherellando con la forchetta anche la superficie della crostata. Fatela cuocere nel forno già caldo a 180°C per 40 minuti circa e servitela calda o tiepida a piacere.



## Coppe di carote e carciofi

### Ingredienti per 4 persone

4 carciofi teneri, 2 carote, 1 tazza di maionese,  
1 cucchiaino di senape, 12 olive nere,  
1 mazzetto rucola, qualche chiodo di garofano,  
3 limoni, 1 foglia di alloro secco,  
1 cucchiaio aceto di vino rosso,  
2 cucchiaini olio extravergine d'oliva,  
sale e pepe q.b.

### Procedimento ..... ⌚ 40'

Togliete ai carciofi le foglie più dure, tagliate le punte e lasciateli immersi per 30 minuti in una terrina con acqua acidulata con il succo di 1 limone.

Sgocciate i carciofi e trasferiteli in una pentola con abbondante acqua, a cui avrete aggiunto il sale, l'aceto, i chiodi di garofano e la foglia di alloro.

Lessate i carciofi per 15-20 minuti poi sgocciolate su carta da cucina. Quando saranno completamente asciutti, tagliateli a rondelle sottili.

Nel frattempo spuntate le carote, pelatele, lessatele, sgocciolatele e tagliate a rondelle.

In una terrina emulsionate la maionese con l'olio, la senape, il succo del secondo limone, sale e pepe, quindi unite le fettine di carciofi e le rondelle di carote.

Mescolate, suddividete il composto in 4 coppette di vetro trasparente e servite.



## Pasticcio di cardi e carote

### Ingredienti

800 g di cardi,  
300 g di carote,  
80 g di grana,  
1 limone,  
2 cucchiaini  
di olio extravergine,  
1 fetta di pancarrè, 2 dl di panna liquida,  
2 uova, 50 g di burro, sale e pepe q.b.

### Procedimento ..... ⌚ 2h

Mondate 800 g di cardi privandoli dei filamenti e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo di ½ limone. Scolateli e fateli lessare per un'ora in abbondante acqua bollente, a cui avrete aggiunto 2 cucchiaini di farina, 2 di olio e il succo di ½ limone.

Fate fondere 30 g di burro in casseruola, unite 20 g di farina, lasciatela addensare, poi diluite con 2 dl di panna, amalgamate mescolando per circa 5 minuti. Salate, pepate, quindi a fuoco spento incorporate 80 g di grana grattugiato e le 2 uova (una alla volta).

Scolate i cardi e tagliateli a fettine sottili, ponete in una ciotola, aggiungete poi 300 g di carote raschiate, lavate e tagliate a filini sottili o grattugiate, infine incorporate la salsa preparata in precedenza. Mescolate bene, poi rovesciate il composto in una pirofila imburrata, distribuitevi sopra una fetta di pancarrè sbriciolata fine e qualche fiocco di burro. Cuocete il pasticcio in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti. Servitelo caldo, nello stesso recipiente di cottura.



## Carote ai funghi porcini



### Ingredienti per 4 persone

800 g carote, 40 g funghi porcini essiccati,  
150 g cipolle, 2 spicchi di aglio,  
3 dl brodo vegetale, 70 g burro,  
1 ciuffo prezzemolo, sale e pepe q.b.

### Procedimento ..... ⌚ 50'

Lasciate in ammollo i funghi in una ciotola con acqua tiepida per circa 20 minuti.

Nel frattempo spuntate le carote e raschiatele leggermente; lavatele e tagliatele a bastoncini della lunghezza di 4 cm circa. Mondate il prezzemolo, lavatelo e asciugatelo; sbucciate la cipolla e l'aglio, lavate e tritate tutto insieme.

Scaldate il burro in un largo tegame e soffriggetevi per qualche minuto il trito preparato a fuoco basso.

Strizzate i funghi e tagliateli a listarelle sottili, quindi uniteli al soffritto insieme alle carote. Dopo 5 minuti, aggiungete il brodo caldo e una macinata di pepe. Mescolate e cuocete dolcemente, a recipiente coperto, per 30 minuti.

Quando il brodo sarà evaporato e le carote saranno tenere, salate e servite.

## Frullato di carote, mela e zenzero

### Ingredienti per 4 persone

2 carote, 2 mele,  
15 g di radice di zenzero grattugiata,  
3 bicchieri d'acqua,  
4 rametti di prezzemolo,

### Procedimento ..... ⌚ 10'

Lavate le carote, tagliatele a pezzetti e ponetele nel frullatore. Pulite le mele, privatele della parte con i semi e aggiungetele alle carote insieme all'acqua e allo zenzero.

Frullate il tutto. Servite in bicchieri individuali aggiungendo come decorazione un rametto di prezzemolo.

Per sfruttare il massimo delle proprietà di questo frullato pieno di energia e disintossicante è importante consumarlo subito, può essere un ottimo aperitivo dietetico e analcolico.



## Biscotti di carota all'arancia

### Ingredienti per 4 persone

300 g carote, 140 g burro, 120 g zucchero,  
1 uovo, 170 g farina bianca,  
100 g zucchero a velo,  
2 cucchiaini di succo d'arancia,  
buccia grattugiata di ½ arancia,  
1 cucchiaino lievito in polvere,  
50 g di gherigli di noce, sale q.b.

### Procedimento ..... ⌚ 1h +20'

Pelate le carote con un pelapatate ad archetto e lavarle. In una pentola portate a ebollizione l'acqua quindi calatevi le carote che lascerete cuocere per 30 minuti, scolatele e passarle al passaverdure.

Imburrate e infarinate una placca da forno.

In una terrina lavorate il burro con un pizzico di sale e lo zucchero, fino a ottenere un composto spumoso; incorporatevi l'uovo facendolo amalgamare agli altri ingredienti. Setacciate la farina con il lievito e unite al composto preparato; quindi incorporate il passato di carote e aggiungete i gherigli di noce tritati.

Colate a cucchiaini sulla placca imburrata in modo da formare i biscotti lasciando un po' di spazio tra una cucchiaio e l'altro. Infornate a 180 °C e lasciate cuocere per 15 minuti circa. Nell'attesa preparate la glassa di copertura, ponendo in una ciotola lo zucchero a velo con il succo e la buccia grattugiata d'arancia sino ad amalgamarli perfettamente.

Distribuite la glassa sui biscotti ancora caldi, stendendola in uno strato uniforme. Lasciate raffreddare completamente i biscotti prima di servirli.

## Muffins di carote

### Ingredienti per 4 persone

300 g farina 00, 300 g carote grattugiate,  
3 uova, 120 g zucchero semolato,  
60 g olio di semi, 1 pizzico sale,  
1 bustina lievito per dolci,  
1 cucchiaio cannella in polvere

### Procedimento ..... ⌚ 50'

Dopo aver lavato bene le carote, grattugiatele in una ciotola capiente. A parte montate le uova con lo zucchero (meglio con lo sbattitore elettrico), quando saranno spumose e morbide, aggiungete l'olio e il sale continuando a mescolare. Mischiate la farina col lievito in polvere e la cannella, quindi aggiungeteli all'impasto delle uova setacciando per evitare la formazione di grumi di farina. Aggiungete ora le carote e accendete il forno portandolo a circa 180 °C.

Versate il composto negli stampini antiaderenti o nei pirottini da muffin, riempiendoli fino a circa 2/3 dell'altezza. Cuocete per circa 30 minuti verificando la cottura (infilate uno stuzzicadenti nel muffin se ne esce asciutto l'impasto è cotto). Estraele dal forno e lasciate raffreddare prima di togliere i muffins dagli stampi.



Città di Cuneo

**Assessorato all'Agricoltura**  
**Tel. 0171.444457 - Fax 0171.444458**