Carote saltate con cipolla di Tropea e paprica dolce

Le carote sono ancor più dolci e appetitose se abbinate alla buonissima cipolla di Tropea. Provale subito!

Preparati alla tintarella stando comodamente seduto a tavola.

Come? Con le **carote**! Se è un falso mito che questi buoni ortaggi favoriscano l'abbronzatura, è invece vero che, grazie al contenuto di betacarotene, aiutano a proteggere la pelle in vista dell'esposizione solare. La bella stagione è di sicuro il momento migliore per gustare le carote in mille modi diversi. Oggi provale accanto alla **cipolla di Tropea**.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

8 carote
1 cipolla di Tropea
1 cucchiaino di paprica dolce
2 cucchiai di extra vergine di oliva
1 cucchiaino di gomasio alle erbe

Procedimento
1. Lava le carote, raschiale e tagliale a bastoncini di circa 3 cm per 1 cm. Sbuccia la cipolla, affettala e uniscila alle carote.
2. Versa tutto in una padella con un filo d'olio e un mestolo di acqua, aggiungi la paprica e il gomasio. Accendi il fuoco al minimo. Lascia cuocere per 15 minuti, unendo man mano poca acqua nel caso si rendesse necessario, fino a quando le carote risulteranno tenere.