

CAROTE SPEZiate ALLO ZENZERO

INGREDIENTI

TEMPO PREPARAZIONE 30 minuti

TEMPO COTTURA 30 minuti

PORZIONI 4 persone

INGREDIENTI

1 Kg di carote

2 mazzi di basilico

400 g spinaci

300/400 g groviera

2 confezioni di fiori di zuccina puliti

Sale

2 cucchiaini di zenzero in polvere

olio extravergine di oliva

ISTRUZIONI

- Lavate e raschiate le carote per eliminare la parte più coriacea.
- Con l'aiuto di un pelapatate ritagliate delle fettucce sottili.
- Lavate ed asciugate in un panno pulito gli spinaci e il basilico.
- Togliete il pistillo ai fiori di zuccina e ritagliatene delle striscioline.
- Stufate le carote in una padella calda antiaderente con due cucchiai di olio e un mestolino di acqua.
- Fate cuocere fino a quando le carote saranno tenere.
- Stufate poi gli spinaci con un cucchiaio di olio.
- Adagiate in una pirofila le carote alternandole con gli spinaci, le foglie di basilico, i fiori di zuccina, il groviera grattugiato (tenendo da parte circa quattro cucchiai di formaggio) e lo zenzero
- Regolate di sale e pepe.
- Continuate sino a quando saranno terminati gli ingredienti.
- Infornate per circa 20 minuti.
- Cospargete tutto con il formaggio e dorate sotto al grill per un paio di minuti.