

# Carotine novelle speck e noci





Ieri primo giorno di scuola media.....  
che emozione!  
Che giornata.....  
..è iniziata di corsa ed è finita altrettanto!  
Oggi mi riposo un pochino...(spero?!)  
..o dovrò fare mille corse in cartoleria a prendere altro  
materiale...??!?Sigh!  
Siamo positivi, vè!

Da quest'anno, avendo cambiato l'orario scolastico, mia figlia non si fermerà in mensa tutti i giorni come alle elementari...quindi sarà necessario trovare piatti leggeri, veloci e sani da prepararle per pranzo, in modo da non appesantirla per le successive ore di studio pomeridiane. Personalmente, amo a pranzo preparare un bel piatto di primo, seguito da una bella insalata o da un contorno di verdure, oppure da una macedonia di frutta..  
Questo contorno colorato, saporito e stuzzicante, mi riesce

davvero in pochi minuti, e grazie al cielo è gradito anche da mia figlia, antiverdure per eccellenza!

Ingredienti:

carotine novelle (io uso quelle surgelate)  
sale  
pepe  
burro 1 noce  
dadini o fiammiferi di speck  
gherigli di noce

Preparazione:

Cuocio a vapore (io utilizzo il praticissimo varoma del Bimby) le carotine novelle, lasciandole belle croccanti e non troppo molli...

In una larga padella antiaderente metto a sciogliere la noce di burro e appena inizia a soffriggere leggermente (non deve diventare scuro!) aggiungo i dadini o i fiammiferini di speck, che rosolo a fiamma vivace, facendoli saltare appena.

Aggiungo le carote, poi metto sale e pepe e continuo la cottura, sempre saltando ogni tanto, a fuoco abbastanza vivace per vari minuti.

Riduco i gherigli di noce a pezzettini non piccolissimi, lasciandone qualcuno intero per decorare il piatto...a fine cottura li aggiungo e faccio saltare il tutto un'ultima volta.

Porto in tavola bello fumante.....

Davvero di una facilità disarmante...ma di una bontà...!!!

Provate e poi fatemi sapere!!

Buona giornata