

Spadellata di carote, patate e polpettine - (ricetta light)



Ecco una delle tante ricette light che preparo; piatti composti da una portata unica, da utilizzare come pranzo o cena.

Questa è molto semplice da preparare e volendo può essere rapidamente trasformata in un piatto vegetariano: basterà sostituire la carne con dei ceci.

Come in altre preparazioni di questo tipo, la scarsa quantità di sapore dato dai condimenti grassi è sostituita dall'aroma di altri condimenti; come in questo caso dall'utilizzo del cumino e del [Ras el Hanout](#).

Le quantità indicate sono per una persona e posso assicurare che riuscire a mangiar tutto il contenuto della padella richiede un certo impegno: sarà pure *light* ma riempie!

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Segue...

Spadellata di carote, patate e polpettine - (ricetta light)

Ingredienti, per persona:

carote	g	200
patate	g	200
cipolle	g	100
brodo di verdure	Tz.	1.5
scorza d'arancia		Ad Lib
succo di limone	ct.	2
cumino (cuminum cyminum)		QB
prezzemolo (mazzetto)		1/2
olio EVO	ct.	3
aglio	spicchio	1
sale e pepe		QB
ras el hanout	presa	1
paprika forte	presa	1
carne di manzo magra	g	100

Preparazione:

Verificare di avere portata di mano tutti gli ingredienti e cominciare preparando le polpettine con la carne di manzo. La si può comperare tritata o, vista la minima quantità, tritarla a casa col multilama o addirittura col coltello: le polpettine restano più compatte e saporite.

Condire la carne con un cucchiaino da tè di olio EVO e metà delle spezie e del prezzemolo; formare con le mani delle polpettine (circa sei) e tenerle da parte.

Pulire e affettare le verdure a pezzi più o meno uguali (per esempio usando la mandolina o l'affettaverdure del robot da cucina).

Scaldare in un padellone antiaderente le verdure saltandole brevemente. Poi aggiungere il brodo di verdure (se non ce n'è di pronto va bene anche quello granulato - a basso contenuto di grassi) e portare a ebollizione aggiungendo le spezie e gli aromi rimasti (anche la scorza d'arancia tritata finissima e il succo di limone) tenendo eventualmente da parte un po' di prezzemolo per decorare il piatto. Coprire col coperchio e abbassare la fiamma. Cuocere per circa 15'-20' per ammorbidire le verdure secondo il proprio gusto (non troppo: dopo l'aggiunta delle polpettine resteranno sul fuoco un'altra decina di minuti).

Trascorso questo tempo assaggiare ed eventualmente aggiustare di sale e pepe. Spostare le verdure verso i bordi e, alzando la fiamma, scottare nel liquido di cottura le polpettine su tutti i lati.

Mescolarle con le verdure, incoperchiare e proseguire la cottura a fuoco medio per altri dieci minuti.

Portare in tavola condendo con due cucchiaini d'olio EVO ed il prezzemolo rimasto.