

Carote arrosto con insalata di pompelmo e feta

Tempo totale **70 Min** 15 Min Tempo di preparazione **55 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per le carote:

1,5 kg	di carote, lavate e con le cime attaccate
300 g	di cipolle, affettate
100 g	di burro
5	foglie di alloro fresco
2	anici stellati
2	rametti di timo, lavati
50 g	di miele
500 ml	di brodo vegetale
100 ml	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>

Per il purè di patate:

1,5 kg	di patate farinose, pelate e tagliate a dadini
10	spicchi d'aglio, pelati
500 ml	di latte
100 g	di burro
5 g	di sale
3 g	di noce moscata

Per l'insalata:

30 ml	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
30 g	di miele
30 ml	di olio d'oliva
300 g	di pompelmo, a spicchi
300 g	di feta, a dadini
100 g	di insalata frisée, pronta per essere servita
20 g	di cerfoglio (o prezzemolo), sfogliato
100 g	di noci di macadamia, tostate e salate

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per preparare le carote, accorcia i ciuffi verdi a circa 5 cm. Disponi le cipolle e le carote su una teglia da forno insieme al burro, alle foglie di alloro, all'anice stellato, al timo e al miele. Arrostisci in forno ventilato preriscaldato a 220 °C per 10-15 minuti, finché non saranno dorate. Aggiungi il brodo vegetale e la Salsa di Soia Kikkoman, quindi lascia cuocere per circa 10 minuti. I tempi di cottura possono variare in base allo spessore delle carote.

Passaggio 2

Per il purè, cuoci le patate e l'aglio in una casseruola con abbondante acqua salata a fuoco medio per 20-30 minuti, finché non saranno morbide. Scola e passa tutto nello schiacciapatate mentre è ancora caldo. Porta a ebollizione il latte e il burro, quindi incorporali al purè mescolando bene. Regola di sale e noce moscata a piacere.

Passaggio 3

Per l'insalata, prepara un condimento con la Salsa di Soia Kikkoman, il miele e l'olio. In una ciotola, mescola il pompelmo, la feta, l'insalata frisée, il cerfoglio e le noci di macadamia, quindi condisci il tutto con il dressing.

Passaggio 4

Per servire, distribuisce al centro di ogni piatto il purè di patate all'aglio. Disponi le carote sopra in modo casuale, completa con l'insalata e servi.