



reteta-video.ro

Morcovi Caramelizati cu Unt

Morcovii caramelizati sunt garnitura preferata a sotului meu, langa mancaruri cu carne si sos sau langa fripturi delicioase. De fapt morcovii sunt preferatii lui: cruzi, [fierti](#), [la cuptor](#), caramelizati sau in orice alt fel se poate gandii cineva. Si cam are dreptate, caci sunt nu numai gustosi, dar si foarte sanatosi. Daca vreti sa-i rontaiti ca atare, ca fel vegetarian sau de post, atunci cand pregatiti **morcovii caramelizati**, in loc de unt puneti 2-3 linguri cu ulei. Taiati in sferturi, in jumutati sau in rondoale (si fierti putin in apa cu un strop de sare) sau in fasiute subtiri, daca aveti rabdare, caramelizati cu zahar alb, brun sau cu miere sunt dulcegi si aromati. Mie imi place sa pun la final peste **morcovii caramelizati cu unt** cativa catei de usturoi tocati marunt si o mana de seminte de susan crocante, dar asta tine de gustul fiecaruia pentru ca merg si cu chimen, ghimbir, scortisoara, o lingurita cu zeama de lamaie sau portocala sau langa un mujdei de usturoi. Exista si varianta in care **morcovii glasati** sunt facuti la cuptor cu unt, condimente si ierburi puse peste ei si lasati la foc mic pana cand se caramelizeaza. Noua ne plac in mod special morcovii noi, asa zisele **carote**, pe care oricum ii rontaim de cele mai multe ori cruzi si nu mai ajung in tigaie, dar sunt tare buni chiar si **baby carrots**, fierti doar cat sa se inmoaie. Orice fel veti folosi inasa, fie ca ii faceti la cuptor sau in tigaie, **morcovii caramelizati cu unt si miere** sunt o garnitura rapida si simpla.

INGREDIENTE MORCOVI CAMELIZATI

700 g de morcovi curatati si spalati

60 g de unt

3 linguri cu zahar alb, brun sau cu miere

sare

piper proaspat macinat

100 ml de apa, supa sau vin alb sec

Optional: 2-3 catei de usturoi tocati marunt, o mana cu seminte de susan, cateva fire de patrunjel

MOD DE PREPARARE MORCOVI CAMELIZATI

PASUL 1

Taiem morcovii in fasii cat mai subtiri. Daca folositi morcovi noi nu este nevoie sa-i curatati ci doar sa-i spalati bine cu o perie speciala sau sa ii razuiti. Daca nu vreti sa ii taiati in fasii subtiri, puteti sa-i taiati doar in sferturi (daca sunt mari), in jumutati sau chiar in rondoale si sa ii fierbeti 10-15 minute in apa cu putina sare.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o tigaie in care punem untul. Il lasam sa se topeasca si adaugam morcovii cruzi taiati in fasii subtiri sau, daca i-am fiert taiati in bucati mai mari, ii punem bine scursi.

PASUL 3

Amestecam si sotam morcovii cam 5 minute, pana cand se acopera bine cu unt.

PASUL 4

Condimentam cu sare si piper macinat si turnam apa (supa sau vinul).

PASUL 5

Amestecam si fierbem la foc mediu pana cand lichidul se evapora si morcovii sunt patrunchi (incercati cu o furculita). Daca mai este nevoie mai puteti adauga putina apa.

PASUL 6

Punem zaharul sau mierea, amestecam si lasam la foc mare cat morcovii sa se caramelizeze din loc in loc, pe toate partile.

PASUL 7

Inchidem aragazul si presaram deasupra frunze de patrunjel, seminte de susan sau usturoi tocat.

PASUL 8

Servim ca si garnitura.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Morcovi Caramelizati*.

POFTA BUNA!