

CAROTE E ZUCCHINE AL FORNO (dose per 4 persone abbondante)

Pulire e affettare sottilmente 10 carote e 10 zucchine (circa 1kg e ½ in tutto), disporle in una teglia da forno oleata.

Preparare il condimento con ½ litro di latte di soya, 3 cucchiaini di tamari (o salsa di soya) e un cucchiaio di olio extra vergine di oliva; aromatizzare eventualmente con un po' di origano e noce moscata, mescolare bene.

Versare il liquido uniformemente sulle verdure, coprire la teglia (carta alluminio) e infornare a 180°.

Dopo 20 minuti togliere la copertura e lasciar asciugare il liquido mescolando ogni tanto fino a che le verdure sono “al dente”.

I tempi di cottura sono indicativi poiché dipendono dall'acqua contenuta nelle verdure e dal tipo di forno: se il liquido fosse tutto assorbito e le verdure ancora troppo dure, basta aggiungere un po' d'acqua e mescolare: affidatevi ai vostri sensi per arrivare a una cottura di vostro gusto!