

## Teglia speziata di pastinaca e tuberi vari al forno



Come già scritto in una [recente ricetta](#) anche l'autunno, con la sua offerta di ogni tipo di radice e tubero, ci permette di arrivare in tavola con piatti saporiti e pieni di colore.

Come in questa teglia al forno dove, al gusto un po' inconsueto della pastinaca, patate e carote d'ogni colore e sapore si sposano al tocco intrigante della paprika.

Si tratta di una preparazione semplice, come sempre, che può essere utilizzata come secondo a sé stante o come contorno ad altre pietanze.

E, sperimentato personalmente, piace molto anche ai bambini (*usando magari un po' di parsimonia nell'aggiunta della paprika e del pepe*).

Le quantità e le proporzioni sono abbastanza personalizzabili: io ho calcolato che usando in parti uguali i vari ingredienti (*per arrivare a circa un chilo di radici*) ce n'è abbastanza per quattro persone.

Si tratta anche di una [ricetta light](#): siamo sotto alle duecento calorie a porzione!

Ingredienti, per quattro persone:

patate novelle, con la buccia	g	350
carote, pulite	g	350
pastinaca, pelata	g	350
paprika ungherese	CT	1
rosmarino	rametto	1
olio EVO		ct
sale e pepe		QB

Preparazione:

Pulire bene sotto l'acqua, con un panno o un guanto abrasivo per alimenti, le patate e le carote, sbucciare la pastinaca e poi tagliare tutto a cubetti più o meno delle stesse dimensioni.

Se non si procede subito alla cottura, aggiungerle via via che le si taglia a una ciotola d'acqua fredda appena acidulata con del limone.

Preriscaldare il forno a 200° C.

Foderare una teglia di carta forno.

Portare a ebollizione una pentola d'acqua, salarla appena e scottare le verdure, a seconda delle dimensioni, dai tre ai cinque minuti.

Scolarle subito e farle sgocciolare bene ... e poi condirle con olio EVO, paprika, sale, pepe nero macinato al momento e rosmarino tritato fine (se piace il piccante, un'idea di peperoncino io la metterei).

Disporle ben vicine, in un solo strato, nella teglia e infornare (forno statico, 200° C) per una trentina di minuti.

Trascorso questo tempo saranno pronte, croccanti e saporite!

Servirle ben calde, direttamente dalla teglia.

Buon appetito.

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Qui sono state usate carote gialle, rosse e viola. Se non si trovano tutti i colori, ci si può accontentare di quelle solite: è un ripiego ma è buono lo stesso.
- La pastinaca non si trova sempre: la rapa può essere un buon sostituto, seppure di sapore completamente diverso.