

ZANAHORIA CON MIEL, NARANJA Y JENGIBRE

Ingredientes:

- 450g de zanahorias peladas y cortadas en trozos de 4-5cm
- 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada
- 60ml (1/4 de taza) de zumo de naranja natural
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de jengibre molido
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta



Preparación:

- 1º. Mezclamos todos los ingredientes y 240ml de agua en una olla a fuego medio, y lo dejamos hasta que hierva.
- 2º. Bajamos el fuego y hervimos a fuego lento, dándole vueltas de vez en cuando unos 30 o 35 minutos o hasta que se evapore el líquido y las zanahorias estén glaseadas.

Las podemos utilizar como guarnición saludable para cualquier carne o pescado.

¡Fácil, sano y de temporada!