

*Gli editoriali.*

## La ricetta della torta alla carota

Festeggia l'International Carrot Day preparando la torta alla carota, un dolce semplice, soffice e gustoso, perfetto sia a colazione che a fine pasto!

Il **4 aprile** si celebra la **Giornata Mondiale della Carota**, meglio nota come **International Carrot Day**. La ricorrenza è stata istituita nel **2003** e da allora si è diffusa in gran parte del mondo, soprattutto in Francia, Svezia, Italia, Gran Bretagna, Australia, Russia e Giappone. In molti di questi Paesi, la giornata della carota viene festeggiata con il cosiddetto **Carrot Party**, ossia una festa a tema dove vigono solo due regole: vestirsi di **arancione** (meglio se con un vero costume da carota) e mangiare **cibi e bevande a base di carota**.

Lo scopo del Carrot Day è quello di diffondere la **conoscenza delle proprietà di questo ortaggio** che, se consumato regolarmente, può apportare notevoli **benefici alla nostra salute**. La carota, infatti, contiene la maggior quantità di **caroteni**, in particolare il **beta-carotene**, una sostanza **antiossidante** che il corpo trasforma in **vitamina A**, fondamentale per il benessere della pelle e anche per l'abbronzatura. Inoltre, le carote contengono le **vitamine B1, B6, C e K**, la **biotina**, il **potassio** e le **fibre**, tutte sostanze fondamentali per il nostro organismo.

Altre caratteristiche importanti delle carote sono il **basso apporto calorico**, che le rende ottime anche per mantenersi in forma (**100 gr di carote crude** contengono solo **40 calorie**), e la loro **versatilità in cucina**. Con le carote, infatti, si possono preparare tantissimi piatti, dalle insalate, fino ai più svariati contorni e ai dolci. Tra questi, il più famoso è certamente la **torta alla carota**, una ricetta semplice e veloce, perfetta sia per la colazione che a fine pasto con il caffè. Quale modo migliore per festeggiare il Carrot Day se non con una buonissima torta alle carote? Preparala seguendo la nostra ricetta!

**Tempo preparazione:** 60 minuti

**Difficoltà:** Facile

**Ingredienti per 8 porzioni**  
**(stampo da 22 centimetri)**

- 300 g di farina 00
- 80 g di farina di mandorle
- 230 g di zucchero semolato
- 300 g di carote
- 100 ml di olio di semi
- 3 uova
- la scorza di mezza arancia
- mezza bacca di vaniglia
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- zucchero a velo q.b.



## Procedimento

- 1 – Il primo passo è la pulizia delle **carote**: lavale e pelale.
- 2 – Taglia le carote a tocchetti e poi tritale nel mixer.
- 3 – Prendi una ciotola e versa al suo interno la **farina 00** e la **farina di mandorle** setacciate, poi unisci anche il **lievito**.
- 4 – Versa nella ciotola anche le carote tritate e mescola il tutto.
- 5 – In un'altra ciotola versa le **uova**, lo **zucchero semolato** e un pizzico di **sale**. Inizia a montare il composto con le fruste elettriche.
- 6 – Aggiungi i **semi della bacca di vaniglia** e la **scorza d'arancia** grattugiata finemente e continua a montare gli ingredienti, fino a ottenere un composto spumoso.
- 7 – Infine, aggiungi al composto le farine e continua a mescolare con le fruste elettriche, aggiungendo a poco a poco anche l'**olio di semi**.
- 8 - Prendi uno **stampo per torte da 22 centimetri di diametro**, meglio se a cerniera: imburralo e infarinalo per bene sul fondo e sui bordi.
- 9 – Versa il composto nello stampo, livellandolo con una spatola. Inforna la tua torta alla carota in **forno preriscaldato a 180° per 40 minuti**.
- 10 – Quando la torta sarà cotta, sfornala e lasciala raffreddare. Poi trasferiscila su un piatto da portata, spolverala con dello **zucchero a velo** e servila in tavola!

**Le varianti della ricetta della torta alla carota**

Quella che abbiamo visto è una torta alla carota **light**, perché non vengono utilizzati né latte né burro. La ricetta, però, può essere arricchita con altri ingredienti per rendere questo dolce ancora più gustoso.

Tra le diverse varianti, ad esempio, c'è quella della **torta alla carota e yogurt**: in questo caso, occorrono **125 gr di yogurt bianco intero**, da aggiungere agli altri ingredienti alla fine, un cucchiaino alla volta, per far sì che il composto non si smonti. Per guarnire la torta, si può poi realizzare anche una crema, mescolando altri 125 gr di yogurt bianco con dello **zucchero**, aromatizzandola a piacere con della **vaniglia**, dello **zenzero** grattugiato, oppure con la **scorza di un'arancia** grattugiata finemente.

Un'altra golosa variante è la **torta alla carota e cioccolato** che si può realizzare in modi diversi: aggiungendo al composto del **cacao in polvere**, del **cioccolato fondente fuso**, oppure delle **gocce di cioccolato** fondente, bianco, al latte, oppure un mix di tutti e tre!