

ZUPPE E MINESTRE

Crema di barbabietole arrosto



INGREDIENTI

BARBABIETOLE 1 kg

CIPOLLOTTI 2

BRODO VEGETALE

ACQUA

PAPRIKA ½ cucchiaini da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

PANNA ACIDA 250 gr

PEPE BIANCO

SALE

Se amate i comfort food, se siete appassionati di zuppe e minestre, di verdure e ortaggi, vi consigliamo di non perdere questa ricetta: crema di barbabietole arrosto. Un piatto delizioso, colorato e decisamente molto salutare. Le barbabietole non sono molto usate in cucina perché spesso non si sa come farle, ma seguendo questa ricetta avrete un motivo e un'occasione in più per portarle in tavola e inserirle nel menù familiare. Questa vellutata è davvero perfetta nelle sere invernali in cui fa più freddo. Questi tuberi infatti sono ricchi di acqua e vitamine e sono davvero ottimi per la quantità di potassio al loro interno. Provate questa ricetta e fateci sapere se è stata di vostro gradimento. Se poi vi piace tanto questo ingrediente frutto della terra, vi proponiamo anche un'altra ottima pietanza:

[patate e barbabietola al cartoccio](#), davvero ottime!

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare la crema di barbabietole arrosto: per prima cosa procuratevi un paio di guanti e un coltello, poi coprite con della pellicola il piano di lavoro, questa procedura è indispensabile per non rimanere macchiati.

Prendete le barbabietole fresche e sbucciatele e tagliatele a dadoni. Utilizzate solo le barbabietole fresche e non quelle precotte.



- 2** Trasferite i dadono di barbabibole in una teglia ricoperta con della carta da forno e cuocete a 170°C per circa 50 minuti.

Trascorso il tempo necessario, sfornate e lasciate intiepidire.



- 3** Mettete sul fuoco una casseruola, versate all'interno della casseruola due cucchiari d'olio extravergine d'oliva e lasciatelo scaldare.

Prendete i cipollotti freschi, tagliateli in modo abbastanza grossolano e trasferiteli nella casseruola con l'olio caldo.



- 4 Aggiungete nella casseruola anche le barbabietole e fate soffriggere il tutto leggermente all'incirca per due minuti.



- 5 A questo punto aggiungete fino a copertura il liquido composto da metà acqua e metà brodo vegetale preparato in precedenza.



- 6 Salate leggermente, aggiungete un pò di paprika in polvere e un pizzico di pepe bianco.



7 Coprite e lasciate cuocere per almeno 25 minuti.



8 Trascorso il tempo di cottura, trasferite il tutto in un contenitore e con l'aiuto di un frullatore da immersione, frullate bene i cipollotti e le barbabietole riducendoli in crema.

Aggiungete nel contenitore anche la panna acida e continuate a frullare.





9 Dopo avere frullato bene gli ingredienti, per rendere la nostra crema ancora più liscia, passate il composto al setaccio.



10 La crema di barbabietole arrosto è pronta.



CONSIGLIO

Per dare un po' di consistenza, cosa potrei aggiungere?

Potresti mettere dei crostini di pane tostato oppure dei semi.

Me ne è avanzata una porzione, potrei mangiarla il giorno dopo?

Certo, mettila in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Non ho mai provato le barbabietole, di cosa fanno?

Sono un tubero e quindi potremmo assimilarle alle patate, ma più delicate.