

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Barbabetola rossa in insalata

DOSI PER: 4 persone PREPARAZIONE: 15 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



E' quasi Natale e, come tutti, anche noi stiamo mettendo nero su bianco le nostre idee per il tradizionale pranzo di Natale in famiglia. Solitamente i contorni rimangono fuori dalle liste dei più, tanto c'è sempre la solita insalata da fare all'ultimo momento... invece quest'anno vogliamo superarci e stupire amici e parrenti con contorni strepitosi! Uno di questo è la **barbabetola rossa in insalata!**

Questa ricetta così rossa come il Natale si sposa benissimo con carne, pesce e formaggi, per questo motivo potrebbe essere servita come antipasto, ma se decidi di proporla come contorno renderai davvero il tuo pranzo di Natale indimenticabile.

Sei alla ricerca di idee da cucinare per le prossime

feste? Ecco qui alcune idee che possono tornarti utili:

[ANTIPASTI DI NATALE](#)

[PRIMI DI NATALE](#)

[SECONDI DI NATALE](#)

[DOLCI DI NATALE](#)

INGREDIENTI

BARBARBIETOLA ROSSA 3

MELA VERDE qualità Granny Smith - 1

GHERIGLI DI NOCI 30 gr

LATTUGHINA 100 gr

LIMONE 1

OLIO DI OLIVA 60 gr

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

1 Iniziamo dalla Citronette che altro non è se non una versione modificata della vinaigrette, preparata con il succo del limone invece che con l'aceto.

Spremi un limone e versa il succo in una ciotola. Aggiungi un pizzico di sale, una spolverata di pepe e l'olio di oliva. Mescola velocemente con una frusta o una forchetta, fin quando non avrai ottenuto un'emulsione omogenea.





- 2 Lava la mela verde, tagliala a metà, lascia la buccia ed elimina il torsolo. Affetta sottilmente la polpa della mela e metti le fette ottenute in un contenitore insieme alla citronette. Mescola delicatamente con un cucchiaio in modo che tutte le fette di mela siano bagnate dalla salsa al limone, così non cambieranno colore.





3 Prendi le rape rosse precotte, tagliale a metà e affetta la polpa in pezzi della stessa

dimensione delle mele. Aggiungi il lattughino alle mele, le fette di rape rosse e i gherigli di noce, mescola.

La barbabietola in insalata con mele e noci è pronta!





CONSERVAZIONE

Per questa ricetta non si consiglia la conservazione, è auspicabile il consumo in giornata.