

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Barbabetola rossa in insalata

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Scopri come preparare una deliziosa insalata di barbabetola rossa, un piatto colorato e ricco di nutrienti. La barbabetola, con il suo sapore dolce e terroso, si abbina a ingredienti freschi e croccanti, come noci, rucola o formaggio, creando una combinazione perfetta per chi cerca un pasto sano e gustoso.

INGREDIENTI PER CUCINARE LA BARBABIETOLA ROSSA IN INSALATA

BARBABIETOLA 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

COME FARE LA BARBABIETOLA ROSSA IN INSALATA

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!





BARBABIETOLA ROSSA IN INSALATA: UN CONTORNO COLORATO E

La barbabietola rossa in insalata è un piatto fresco e colorato, perfetto per chi cerca un pasto leggero ma ricco di sapore e benefici. Le barbabietole rosse, grazie al loro sapore dolce e vagamente terroso, si prestano ad essere abbinare a tantissimi ingredienti, come formaggi freschi, noci, verdure croccanti o agrumi, creando un mix perfetto tra dolcezza e croccantezza. La barbabietola è un vero concentrato di salute: ricca di antiossidanti, vitamine e minerali, è perfetta per chi desidera prendersi cura della propria alimentazione senza rinunciare al gusto. *Questa insalata è ideale sia come contorno che come piatto unico leggero, da gustare tutto l'anno.*

COME CONSERVARE LA BARBABIETOLA ROSSA IN INSALATA

L'insalata di barbabietola rossa può essere conservata in frigorifero per 1-2 giorni, chiusa in un contenitore ermetico. Tuttavia, per mantenere la freschezza degli ingredienti, è preferibile condirla solo al momento di servirla, specialmente se contiene ingredienti come rucola o insalata verde, che potrebbero appassire con il passare del tempo. La barbabietola, già cotta, può essere conservata a parte e aggiunta all'insalata poco prima di servire, per garantire la massima freschezza e mantenere intatto il suo sapore.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Se ti avanza della barbabietola rossa cotta, puoi utilizzarla per altre preparazioni deliziose. Ad esempio, puoi preparare un gustoso [carpaccio di barbabietola](#) o una crema di barbabietola da spalmare su [crostini](#). Inoltre, la barbabietola avanzata può essere aggiunta a una [pasta fredda](#) o trasformata in un colorato [hummus](#) di barbabietola da servire come [antipasto](#) o snack. In questo modo, sfrutterai al meglio gli ingredienti senza sprecarli.