

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Barbabietole arrosto

DOSI PER: 6 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 60 min    COSTO:  
molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



La ricetta di oggi è davvero colorata e diversa dal solito! Stiamo parlando delle **barbabietole arrosto!**.

La **barbabietola rossa** è un ortaggio non comunissimo nelle cucine moderne, era più apprezzata nel secolo scorso in un contesto rurale, oggi può essere una bella riscoperta di sapori del passato.

Noi, oggi, vi proponiamo le **barbabietole arrosto al forno**, ma se continuate a seguirci, presto vi stupiremo con altre ricette con questo ortaggio che ci è piaciuto tantissimo!

Questa ricetta di contorno così originale la puoi abbinare benissimo con carne, pesce e uova.

Ecco qualche altra idea che potresti provare:

[Chutney di barbabietole rosse](#)

[Patate e barbabietole al cartoccio](#)

[Insalata di ceci e barbabietole](#)

## INGREDIENTI

BARBARBIETOLA ROSSA 6

SPICCHI DI AGLIO 4

ROSMARINO 6 rametti

OLIO DI OLIVA

SALE

PEPE

## PREPARAZIONE

**1** Per la realizzazione delle barbabietole arrosto utilizza delle barbabietole fresche dure al tatto e senza segni esterni.

Lavale molto bene sotto acqua corrente e sfrega la buccia con uno spazzolino per eliminare qualsiasi traccia di terra.

Procedi nel tagliare la parte superiore e la parte inferiore del tubero.

Dividi le barbabietole rosse a metà o se troppo grandi in 4 parti. Cerca di ottenere dei pezzi tutti più o meno della stessa grandezza.

Trasferisci i pezzi in una teglia non troppo grande. Irrora con olio di oliva.





**2** Aggiungi un cucchiaino di sale e una spolverata di pepe. mescola.

Schiaccia l'aglio premendo lo spicchio con un coltello. Metti nella teglia l'aglio in camicia e i rametti di rosmarino. Mescola in modo che tutti gli odori e sapori vengano ben distribuiti.

Copri la teglia con un foglio di alluminio e inforna nel ripiano centrale a 180°C per circa un'ora in modalità statica.

Prima di terminare la cottura, controlla con una forchetta che le barbabietole siano morbide.

Tira fuori dal forno e strofina delicatamente per eliminare la buccia. Servi ben calde. Puoi aggiungere anche aghetto di rosmarino fresco.





## CONSERVAZIONE

Conserva le barbabetole arrosto in frigorifero fino a 48 ore. Puoi surgelarle e tenerle in freezer fino a 6 mesi.

## CONSIGLIO

Puoi sostituire il foglio di alluminio con della carta forno.