

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Barbabietole arrosto

di: *Arianna Rallo*

---

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, più apprezzata nello scorso secolo in un contesto rurale, oggi è una bella riscoperta di sapori del passato.

Un modo diverso per cucinare questo tubero ancora poco consumato. Questa ricetta ti farà scoprire una consistenza diversa dalla solita barbabietola bollita. Pochi ingredienti per un contorno speciale che può accompagnare carne,

pesce o formaggi.

Questa ricetta che richiede pochi passaggi e ingredienti, è davvero molto semplice e veloce, inoltre non è necessario sbucciare le barbabietole, la buccia esterna andrà via facilmente dopo la cottura.

## 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

CONSIGLIO