

SECONDI PIATTI

## Noodles di barbabietola con feta e noci

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Prepara un **piatto unico e leggero** con i **noodles di barbabietola**: la dolcezza delle barbabietole si combina perfettamente con feta e noci tostate, il tutto condito con una salsa balsamica.

### INGREDIENTI PER CUCINARE I NOODLES DI BARBABIETOLA

BARBABIETOLA ROSSA 450 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
120 gr

FETA 40 gr

ACETO BALSAMICO 40 gr

NOCI SGUSCIATE 20 gr

SALE

PEPE NERO

### COME FARE I NOODLES DI BARBABIETOLA

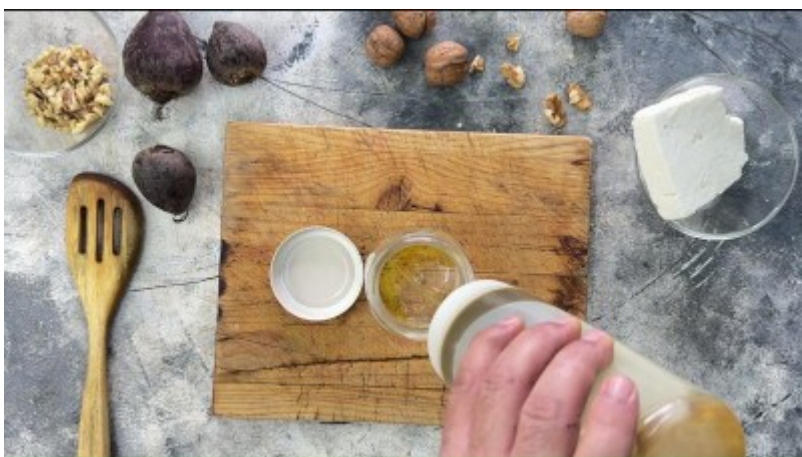
- 1 Lava e asciuga con carta assorbente le barbabietole. Taglia con un coltello la parte radicante e pela le barbabietole con un pelapatate. Adesso spiralizza le barbabietole,

ottenendo dei noodles e mettile da parte. Tosta le noci in padella per 5 minuti mescolando di continuo.





**2** Trita le noci grossolanamente con un coltello. Prepara il condimento: Versa in un barattolo l'olio extravergine d'oliva, l'aceto balsamico, il sale e il pepe nero. Chiudi il barattolo e shakera per qualche secondo e il condimento è pronto.

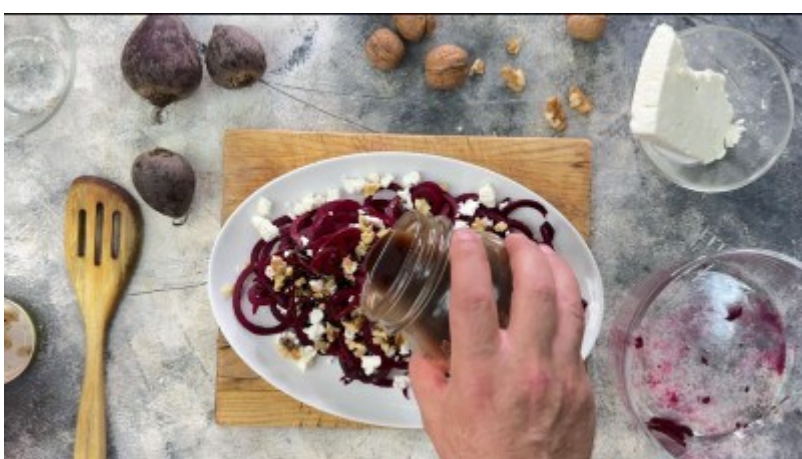




**3** Sistema in un vassoio da portata i noodles di barbabietola messi precedentemente da parte, sbriciola su i noodles la feta, spolverizza con le noci precedentemente tostate e tritate e versa il condimento.

I noodles di barbabietola sono pronti, un piatto colorato e nutriente pronto per essere gustato.







## RICETTA FACILE PER NOODLES DI BARBABIETOLA FRESCHI

I noodles di barbabietola sono un'idea originale e leggera per un pasto fresco e colorato. Perfetti per chi ama le verdure, questo piatto combina la dolcezza naturale delle barbabietole con il gusto intenso della feta e la croccantezza delle noci tostate. Una ricetta veloce, ideale per stupire con semplicità.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucchi per la spiralizzazione:** assicurati che le barbabietole siano ben asciutte prima di usare lo spiralizzatore. Questo eviterà scivolamenti e ti darà noodles perfetti.

**Variante proteica:** sostituisci la feta con proteine come ceci tostate per un pasto completo.

**Riduzione dello spreco:** utilizza le bucce delle barbabietole per preparare un [brodo vegetale](#), ricco di sapore e colore.

**Condimento versatile:** la salsa balsamica preparata in questa ricetta è perfetta anche per insalate o [piatti di carne](#).

## COME CONSERVARE I NOODLES DI BARBABIETOLA

I noodles di barbabietola si conservano in frigorifero per massimo 2 giorni, chiusi in un contenitore ermetico. Consiglio di aggiungere il condimento solo al momento di servire per preservare la croccantezza e la freschezza.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Carpaccio di barbabietola](#): fettine sottili di barbabietola condite con olio, limone e pepe.

[Insalata di barbabietola](#): un mix fresco perfetto per ogni stagione.

Hummus di avocado: una variante colorata e saporita del classico hummus.

Tacos vegetariani: un'alternativa vegetariana per i tuoi tacos.