

PRIMI PIATTI

Vellutata di barbabietola rossa

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La **vellutata di barbabietola rossa** è un vero e proprio elisir di benessere che conquista al primo sguardo. Grazie al suo colore fucsia intenso, trasforma una semplice cena invernale in un momento di pura convivialità raffinata. Questa crema unisce la **dolcezza naturale della barbabietola alla struttura delle patate**, creando una consistenza vellutata che coccola il palato. È un piatto leggero, depurativo e ricchissimo di sali minerali, ideale per chi cerca una coccola calda senza rinunciare alla linea.

Per rendere il tuo menù ancora più speciale, potresti iniziare con delle [bruschette mousse e melograno](#) o servire questa crema insieme a dei

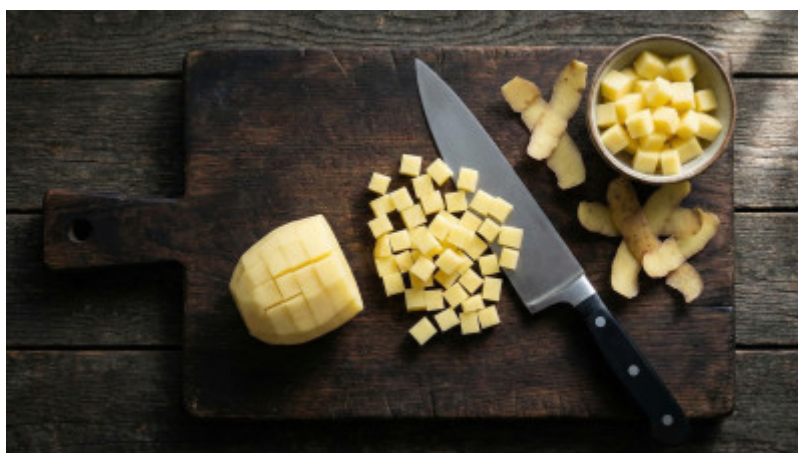
croccanti [ceci in friggitrice ad aria](#). Se ami le zuppe colorate, non perderti anche la [nostra raccolta di vellutate](#) o questa sfiziosa variante della [vellutata di piselli](#). Preparare la vellutata di barbabietola rossa è semplicissimo, specialmente se utilizzi le radici già precotte, ma il segreto per un risultato da ristorante risiede tutto nel bilanciamento dei sapori e nella guarnizione finale.

INGREDIENTI PER LA VELLUTATA DI BARBABIETOLA ROSSA:

BARBABIETOLA ROSSA 400 gr
PATATE 200 gr
BRODO VEGETALE 500 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola
PANNA ACIDA 80 gr
ERBA CIPOLLINA
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Sbuccia con cura la patata e tagliala a cubetti piuttosto piccoli; in questo modo cuoceranno più velocemente nel brodo. Versa il brodo vegetale caldo nella pentola, aggiungi i cubetti di patata e porta a bollore. Lascia cuocere per circa 15 minuti, o comunque finché la patata non risulterà ben tenera.





2 Prendi le barbabietole precotte, riducile a pezzi grossolani e uniscile alla patata nella pentola. Lascia insaporire il tutto per altri 2 o 3 minuti a fuoco medio, permettendo ai sapori di amalgamarsi bene tra loro.

Spegni il fuoco e utilizza il frullatore a immersione direttamente all'interno della pentola. Frulla con cura fino a ottenere una vellutata liscia, densa e dal colore fucsia brillante. Se la preferisci più lenta, aggiungi un altro mestolino di brodo. Assaggia la vellutata e aggiusta di sale e pepe nero secondo la tua preferenza.



3 In una ciotolina, lavora la panna acida (o la robiola con un po' di latte) finché non diventa fluida e priva di grumi.

Versa la vellutata calda nei piatti. Utilizza un cucchiaino per far cadere la crema bianca sopra il rosso della barbabietola, creando dei cerchi o dei decori a contrasto. Completa ogni piatto con una spolverata di erba cipollina fresca tritata e, se ti piace, un ultimo filo d'olio a crudo.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: a ricetta è naturalmente priva di glutine. Accompagnala con dei crostini di pane specifici o dei semi di zucca tostati.

Versione senza lattosio: per mantenere la cremosità senza latticini, utilizza un goccio di latte di cocco in lattina o della panna di soia.

Versione light: cuoci le verdure solo nel brodo vegetale, completando il piatto con un filo d'olio a crudo e un pizzico di zenzero fresco.

L'idea vegetariana/vegana: questa vellutata è già 100% vegetale se non aggiungi la panna acida. Per un tocco di sapore in più, aggiungi del lievito alimentare in scaglie o un cucchiaino di yogurt di soia naturale.

L'idea WOW: guarnisci ogni fondina con qualche gheriglio di noce e una spolverata di semi di papavero.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per bilanciare la dolcezza naturale della barbabietola e smorzare il suo retrogusto terroso, aggiungi sempre una componente acida alla fine, come un cucchiaino di succo di limone o di aceto di mele, mentre frulli la tua vellutata di barbabietola rossa.

Lo sfizio in più: aggiungi una mela renetta tagliata a cubetti durante la cottura: la sua acidità e i suoi zuccheri renderanno la vellutata ancora più armoniosa e profumata.

L'idea per i bambini: presenta il piatto come la "zuppa dei superpoteri" o "crema di Barbie" per incuriosirli con il colore; servila con piccoli crostini a forma di stella.

Idea antispreco: se hai acquistato le barbabietole fresche con le foglie, non buttarle! Le foglie di barbabietola sono deliziose se saltate in padella con aglio e olio, proprio come si fa per il [cavolo nero ripassato](#).

CONSERVAZIONE

La vellutata di barbabietola rossa si conserva perfettamente in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ermetico. Può essere anche congelata per circa 3 mesi. Al momento di consumarla, riscaldala lentamente aggiungendo un goccio d'acqua se dovesse risultare troppo densa.