

Carpaccio di barbabietola

1 piccola barbabietola cruda
(non troppo dura)
aceto balsamico
olio leggero di semi
sale

Per prima cosa, affettiamo finemente la barbabietola utilizzando un'affettatrice, un pelapatate o un mandolino.

In una ciotola prepariamo un'emulsione mescolando due parti di aceto balsamico con una parte di olio e un pizzico di sale. Disponiamo le fettine di barbabietola a strati, irrorando ciascun strato con l'emulsione aiutandoci con un cucchiaino.

Serviamo in piccole porzioni, poiché il piatto è piuttosto sostanzioso.

La barbabietola in cucina

Con la sua caratteristica tonalità violacea e il sapore dolce-terroso, questa radice ha conquistato un posto speciale nelle cucine di tutto il mondo, dall'antipasto al dolce.

Cruda, cotta, al vapore o al forno, la barbabietola è estremamente versatile. Grattugiata cruda è perfetta nelle insalate, dove mantiene intatto il suo gusto fresco e croccante. Una volta cotta – tipicamente bollita o arrostita –

facilebuono.com



la sua dolcezza naturale si intensifica, rendendola ideale per vellutate, puree, risotti, gnocchi e contorni.

È un ingrediente chiave del borscht, la tradizionale zuppa dell'Europa dell'Est. Le foglie giovani, simili a quelle della bieta, possono essere saltate in padella come contorno, aggiunte a zuppe o usate per arricchire insalate miste.

In cucina gourmet viene spesso utilizzata per colorare impasti, creme e persino dessert, come mousse e torte dal colore naturale intenso.

La barbabietola si conserva bene a lungo, sia fresca (in luogo fresco e asciutto), sia cotta e refrigerata. È disponibile precotta sottovuoto nei supermercati, pronta all'uso. Prima della cottura, è consigliabile non rimuovere la buccia né tagliare la radice o il picciolo per evitare la dispersione del colore.

