

Carpaccio di barbabietola

1 piccola barbabietola cruda
(non troppo dura)

oppure:

- **1 barbabietola cotta**
- **aceto balsamico**
- **olio leggero di semi**
- **sale**

Utilizziamo 1 piccola barbabietola cruda, purché non sia troppo dura. Per prima cosa, affettiamo finemente la barbabietola utilizzando un pelapatate o un mandolino, così da ottenere fettine molto sottili.

In alternativa, utilizziamo una barbabietola già cotta. Per prima cosa, affettiamo finemente la barbabietola facendo attenzione a non romperla.

In una ciotola prepariamo un'emulsione mescolando due parti di aceto balsamico con una parte di olio leggero di semi e un pizzico di sale, amalgamando bene il tutto.

Disponiamo le fettine di barbabietola a strati su un piatto, irrorando ciascun strato con l'emulsione aiutandoci con un cucchiaino, in modo che il condimento si distribuisca in maniera uniforme.

Lasciamo riposare qualche minuto affinché si insaporisca, quindi



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

Come si usa?

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 – 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.

Il suo succo può essere usato per tingere la pasta fresca, i risotti o preparare cocktail analcolici dal colore acceso.

FACILEeBUONO.com