



Insalata di barbabietole croccanti

Insalata di barbabietola e quinoa con noci e feta

Preparazione

1. Lavare la quinoa e cuocere con le verdure, a seconda delle indicazioni sulla confezione. Lavare il mazzo di ravanelli, rimuovere i gambi e tagliarli a metà.

2. Sbucciare le mele e tagliarle in piccoli cubi. Tagliare la barbabietola in piccoli pezzi e metterne 250 g nel frullatore insieme a 150 g di Alpro Cuisine al Riso per ottenere una crema omogenea. Insaporire con succo di limone, cumino, sale e pepe.

3. Togliere la quinoa dal fuoco e aggiungere le mele tritate e le barbabietole. Cuocere i ravanelli tagliati a metà in olio di oliva fino a farli diventare croccanti.

4. Guarnire il piatto con un po' di crema rossa di barbabietola, mettere la quinoa e sgretolare feta e noci sulla superficie. Guarnire con una foglia di lattuga. "



4 porzioni



40min



Ingredienti

- - 130 g di quinoa - 450 ml di verdure
- - 1 mazzo di ravanelli
- - 2 mele piccole
- - 450 g di barbabietole cotte
- - 150 ml di Alpro Cuisine al Riso
- - 2 cucchiaini di succo di limone
- - 1/2 cucchiaino di cumino
- - pepe appena macinato e sale
- - 1 cucchiaino di olio d'oliva
- - 150 g di feta
- - 80g di noci
- - 50g di lattuga rossa, rucola o lattuga verde

Fatto con

Alpro Cuisine al Riso

