

L'insalata di barbabietole e mele



L'insalata di barbabietole e mele con formaggio fresco di capra non solo stupisce nel gusto, ma anche il suo colore fa proprio una bella figura.

L'ultima settimana ho proposto qui nel blog Denner [la zuppa di sedano e mele cremosa con bastoncini di pasta sfoglia al formaggio](#). Questa settimana proseguiamo con un tubero: la barbabietola. Sì, devo ammetterlo, sono una fan delle verdure invernali nostrane. Non perché vanno di moda e si trovano a riguardo, pertanto, innumerevoli ricette creative, ma soprattutto perché le varietà di verdure regionali sono in aumento, sono stagionali e quindi anche a basso impatto ambientale. E poi tantissime verdure invernali sono molto salutari. Le barbabietole erano usate già dai Romani per preparare pietanze gustose e contengono fra l'altro acido folico, potassio, ferro e varie vitamine. Il tubero sembra inoltre avere proprietà antidepressive e previene l'aumento della pressione sanguigna. Il tubero con il suo succo colora le pietanze in modo naturale. Il Risotto di barbabietole ad esempio, del quale vi abbiamo presentato qui una ricetta lo scorso dicembre, è semplicemente bellissimo da guardare, oltre che gustoso, grazie al suo intenso colore.

Piccolo suggerimento: mentre si lavora con le barbabietole è utile indossare dei guanti. Se il danno è già fatto e le mani sembrano insanguinate come quelle di un assassino, si può usare del sapone di fiele, reperibile in farmacia a un prezzo modico. Lavare bene le mani con il sapone di fiele e la pelle torna a splendere rosea come prima.

- 2 barbabietole cotte tagliate a fette sottili
- Formaggio fresco di capra (ad es. Chavroux, in alternativa va bene anche della Feta dolce)
- 2 mele tagliate a fette sottili
- Prezzemolo fresco, tritato o sfogliato
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaino di miele
- Sale, pepe, erbe per insalata

1. Ordinare le rondelle di barbabietole e mele su un piatto da portata.
2. Distribuirvi sopra il formaggio fresco di capra.
3. Preparare una vinaigrette con olio d'oliva, miele, spezie ed erbe (mescolare bene il tutto) e versarlo sopra l'insalata.
4. Decorare con il prezzemolo.

Durata di preparazione: circa 15 minuti