Ricetta

Indivia caramellata con insalata di barbabietole e ceci

Un pieno d’energia ricco di vitamine.

35 min		35 min
Tempo di preparazione		Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

CECI

3 C **olio di colza**

1 scatoletta **di ceci da 245 g, scolati**

1 C **paprika**

1 C **cumino in polvereelpulver**

sale, pepe

INSALATA

500 g **barbabietole cotte a dadini** Di stagione

1 **mela asprigna a fettine**

2 **cipollotti tagliati ad anelli sottili**

DRESSING

5 C **succo d'arancia**

2 C **aceto balsamico**

3 C **olio di colza**

1 C **senape**

sale, pepe

INDIVIA

3 C **zucchero**

4 **indivie tagliate a metà per il lungo** Di stagione

1 C **burro**

sale

1/2 mazzetto **di prezzemolo liscio grossolanamente tritato** Di stagione

Ecco come si prepara

1 di 4

CECI

Scaldare l’olio in una padella antiaderente, cuocere i ceci per circa 4 minuti mescolando continuamente, aggiustare sale e pepe, togliere dal fuoco e mettere da parte.

---

2 di 4

INSALATA

Versare le barbabietole e il resto degli ingredienti in una ciotola.

---

3 di 4

DRESSING

Mischiare tutti gli ingredienti. Versare la salsa sull’insalata e mescolare bene.

---

4 di 4

INDIVIA

Scaldare lo zucchero in una padella d’acciaio, caramellare fino a doratura. Togliere la padella dal fuoco, Disporre l’indivia sopra il caramello con la parte tagliata verso il basso. Rimettere la padella sul fuoco, aggiungere il burro, caramellare l’indivia a fuoco basso per circa 2 minuti per lato.

Impiattare l’insalata, aggiungere l’indivia e i ceci messi da parte, salare, spolverare con il prezzemolo.

Si abbina perfettamente con pane di segale.