

Ricetta



Salata di bietole da costa e piselli gialli

Lasciatevi sorprendere dal sapore leggermente dolce delle bietole

30 min

Tempo di preparazione



65 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

PISELLI GIALLI

300 g piselli gialli secchi

1.5 L acqua

NOCI CARAMELLATE

100 g zucchero

1 C acqua

130 g noci, gherigli interi

2 c sale

BIETOLE DA COSTA

2 C olio di girasole

1 cipolla finemente tritata **Di stagione**

2 spicchi d'aglio a fettine sottili **Di stagione**

500 g bietole da costa di differenti colori, gambi a pezzetti da ca. 5 cm di larghezza, foglie a striscioline da ca. 2 cm di larghezza **Di stagione**

SALSA

1 C confettura di albicocche

1 c senape

4 C aceto di mele

3 C olio di colza

0.5 dl brodo di verdura

sale, pepe

ALTRI STRUMENTI:

Carta da forno

Ecco come si prepara

1 di 4

PISELLI GIALLI

Lasciare in ammollo i piselli gialli per una notte. Eliminare l'acqua, versare i piselli con circa un litro d'acqua fredda in una padella, portare a ebollizione. Cuocere coperto a fuoco lento per ca. 35 minuti. Scolare i piselli e lasciarli raffreddare completamente.

2 di 4

NOCI

Far bollire lo zucchero e l'acqua in una padella d'acciaio capiente senza mescolare. Ridurre la fiamma, lasciar sobbollire muovendo gentilmente la padella avanti e indietro fino a ottenere un caramello di colore marrone chiaro. Togliere la padella dal fuoco, aggiungere le noci e muovere la padella finché le noci sono completamente coperte dal caramello. Distribuire sulla carta da forno, spolverare con il sale. Lasciar raffreddare le noci, rompere i gherigli a pezzi grossolani.

3 di 4

BIETOLE DA COSTA

Scaldare l'olio in una padella. Imbiondire l'aglio e la cipolla, aggiungere i gambi di bietola e cuocere per ca. 4 minuti, aggiungere le foglie di bietola solo durante l'ultimo minuto. Togliere le verdure dal fuoco, lasciar raffreddare completamente.

4 di 4

SALSA

Mescolare la confettura e la senape. Aggiungere l'aceto, l'olio e il brodo, aggiustare sale e pepe. Mescolare piselli e bietole con la salsa, impiattare e guarnire con le noci.

Si abbina perfettamente con pane all'aglio, al pomodoro o al formaggio.