

Insalata di barbabietola con ricotta

Tempo totale **60 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **50 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.260 kJ / 300 kcal

Grassi: **14 g** Proteine: **10 g**

Carboidrati: **32,0 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

360 g di barbabietola
20 g di zenzero sott'aceto
1 spicchio di aglio
20 ml Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman
10 g di miele
100 g di ricotta
2 pugni di rucola
2 pugni di spinaci
1 cucchiaio di semi di sesamo nero
Qualche foglia di menta per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

360 g di barbabietola

Lavare le barbabietole, avvolgerle in carta stagnola e arrostarle per 45–50 minuti sul barbecue fino a quando non diventeranno tenere, oppure in forno a 180–200°C.

Passaggio 2

20 g di zenzero sott'aceto - **1** spicchio di aglio - **20 ml** Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman - **10 g** di miele

Tritare finemente lo zenzero e l'aglio, quindi unirli alla Salsa Poke Kikkoman e al miele per preparare il condimento.

Passaggio 3

100 g di ricotta - **2 pugni** di rucola - **2 pugni** di spinaci - **1 cucchiaio** di semi di sesamo nero - Qualche foglia di menta per guarnire

Tagliare la barbabietola arrosto a spicchi e disporla su un piatto. Sbriciolare la ricotta sopra, quindi distribuire la rucola e gli spinaci. Versare il condimento, guarnire con le foglie di menta e spolverare con i semi di sesamo.