

Ricette vegane equilibrate

Risotto alla barbabietola



Valori nutrizionali per una

Energia	601 kcal
Proteine	20 g
Grassi	26 g
Carboidrati	65 g

Ricette vegane equilibrate

Risotto alla barbabietola

4 persone

Ingredienti

200 g Riso per risotto
400 g Barbabietola (cruda), tagliata a cubetti
1 Cipolla tritata finemente
2 Spicchi d'aglio tritati finemente
2 C Olio d'oliva
600 ml Brodo vegetale

Sale e pepe

60 g Noci spezzettate
1 mazzetto Prezzemolo tritato

450 g Yogurt di soya

Per l'insalata

250 g Lattuga, lavata e mondata
2 C Olio vegetale (lino, colza, canapa)
2 C Aceto
1 manciata Mix di semi
250 g Ceci cotti

Sale, pepe, senape e erbe



Preparazione

1. In una padella, far rosolare la cipolla con l'aglio
2. Aggiungerci i cubetti di barbabietola e far rosolare per un paio di minuti.
3. Aggiungere il riso e far soffriggere per un paio di minuti.
4. Sfumare con un mestolo di brodo. Mescolare senza interruzione. Appena il riso ha assorbito tutto il brodo, aggiungerne una mestolata. Ripetere finché il riso è cotto (ca. 30 min.)
5. Preparare l'insalata in una ciotola, aggiungerci i ceci e il mix di semi. Fare la salsa con olio, aceto, erbe e spezie.
6. Speziare il risotto a piacere e aggiungerci il prezzemolo con le noci, servire con yogurt di soya.