

## SPAGHETTI ALLA BARBABIETOLA ROSSA



Ricetta super veloce dal sapore piccante e gustoso: gli spaghetti alla barbabietola rossa. Segreti e curiosità su questo ortaggio, spesso dimenticato, ma che oggi voglio rivalutare nella mia cucina.

Spaghetti alla barbabietola rossa

[Vuoi raccontarci la tua Storia di Imprenditore? Clicca qui](#)



**S**e qualche tempo fa mi avessero offerto un piatto di spaghetti alla barbabietola rossa avrei sicuramente rifiutato. Si tratta di un ortaggio che, sarà per il colore, sarà per il gusto molto particolare, pensavo di non riuscire a mangiare. Fino a quando non ho ideato questa semplice e gustosissima ricetta che mi ha permesso di rivalutare la pianta, diventando uno degli ingredienti preferiti per me e per tutta la famiglia.

Una volta riscoperto questo ortaggio, mi è venuta voglia di andare ad informarmi sulle sue caratteristiche nutrizionali ed ho scoperto cose veramente interessanti, che hanno contribuito a farmi appassionare sempre di più a questo alimento.

Una volta riscoperto questo ortaggio, mi è venuta voglia di andare ad informarmi sulle sue caratteristiche nutrizionali ed ho scoperto cose veramente interessanti, che hanno contribuito a farmi appassionare sempre di più a questo alimento.



La barbabietola rossa, chiamata anche rapa rossa o barbabietola 'da orto', è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Chenopodiaceae*. In realtà esistono tipi diversi di barbabietola, tra le più note, oltre a quella rossa, troviamo la barbabietola da zucchero e quella da foraggio.

L'ortaggio è un concentrato di benessere naturale: composto per il 90% da acqua, è ricco di vitamine (B1, B2, B3, A e C) e sali minerali (sodio, potassio, ferro, calcio e fosforo). Grazie a tale composizione chimica, studi specifici hanno dimostrato che la barbabietola rossa ha proprietà rinfrescanti, antinfiammatorie, an-

ti-immunitarie e depurative.

Ma veniamo alla nostra saporita e coloratissima ricetta degli spaghetti all'aglio, olio, barbabietole rosse e logicamente peperoncino!



## Spaghetti alla Barbabietola Rossa: ingredienti per 6 persone

- 500 gr di spaghetti;
- 1 confezione di barbabietole rosse sottovuoto;
- 1 spicchio d'aglio;
- due ciuffi di prezzemolo;
- olio extravergine di oliva q.b.;
- sale q.b.;
- peperoncino;



- parmigiano grattugiato q.b. (per chi lo desidera)

## Procedimento

Basterà fare un giro al supermercato per trovare una confezione di barbabietole rosse sottovuoto. Si tratta di barbabietole precotte e già sbucciate e quindi molto comode. Ne tengo sempre una confezione in frigo, per ogni evenienza. Per di più questo tipo di ortaggio è perfetto per coloro che sono attenti alla linea, ma che ogni tanto hanno voglia di un piatto saporito e leggero. La barbabietola, pur essendo ricca di zuccheri, ha un apporto calorico molto basso: 20 calorie ogni 100 gr di polpa.



Ecco il procedimento da seguire per la mia ricetta. In una padella mettete a scaldare un fondo d'olio insieme ad un tritato di aglio, peperoncino e prezzemolo. Aggiungete poi la barbabietola precedentemente tagliata a dadini. Salate e fate saltare insieme il tutto.

Mentre il sugo di barbabietola si cuoce, mettiamo a bollire una pentola d'acqua per poi cuocervi gli spaghetti.

Scolate la pasta, meglio se al dente, e saltatela in padella per qualche minuto per amalgamare bene il tutto, poi impiattare, aggiungere del parmigiano (per chi lo desidera), del prezzemolo fresco tritato e servire.



E' divertente notare come gli spaghetti diventino di un bel color porpora! Ciò è dovuto alla presenza di betaina, un pigmento naturale che viene spesso utilizzato anche dall'industria alimentare per ravvivare il colore dei cibi industriali.

Buon Appetito!

[Rappresenti l'Eccellenza Toscana e vuoi raccontarci la tua Storia? Clicca qui](#)

Scopri come diventare "[Ambasciatore di TuscanyPeople](#)" e essere premiato.





Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople

