

Rape marinate con olio allo zenzero e ginepro

Scopri come preparare le rape rosse marinate: una ricetta sana e saporita!



Colorate, saporite e [ricche di proprietà](#): le rape rosse sono una vera gioia per il tuo organismo! In questa ricetta sono **marinate con lime, zenzero, olio d'oliva e bacche di ginepro**: in questo modo, le fette si ammorbidiscono e il sapore tipico di questo tubero viene esaltato! Ti è venuta fame? **Provale subito!**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 40 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

150 g di rape rosse

2 manciate di misticanza Era Ora Despar

1 cucchiaio di succo di lime

1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

1 bacca di ginepro Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento

1. Lava bene le rape e pelale con un pelapatate. Con una mandolina ricava delle fette sottili. Mettile a marinare in una terrina, con l'olio, il succo del lime, lo zenzero, la bacca di ginepro e il gomasio.
2. Lascia riposare per 30 minuti per permettere alla marinatura di rendere le fette più morbide.
3. Disponi su un piatto un letto di insalata con sopra le fette di rapa. Condisci poi il tutto con un filo d'olio.