Zuppa fredda di barbabietola, arancia e yogurt

Cosa preparare con la barbabietola? Una deliziosa zuppa con arancia e yogurt: facile, veloce e saporita.

Colorata, gustosa e versatile: la **barbabietola** è un ingrediente da tenere sempre nella dispensa per risolvere una ricetta di metà settimana o un piatto unico del weekend. In questa ricetta puoi provarla **fredda e frullata assieme al succo d'arancia, una cipolla e del semplice yogurt bianco**. Più facile di così!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti
per 1 persona

200 g di barbabietola rossa
Il succo di mezza arancia Bio,Logico Despar
1 cucchiaio di cipolla rossa tritata
Qualche filo di erba cipollina
Mezzo vasetto di yogurt bianco intero senza zucchd
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 pizzico di gomasio alle erbe
Brodo vegetale q.b.

Procedimento:
1. Sbuccia, lava e taglia a pezzi la barbabietola. Cuoci in padella a fuoco moderato con cipolla, olio e gomasio, coprendola con il brodo a filo fino a quando si sarà ammorbidita.
2. Una volta cotta, aggiungi il succo d'arancia e frulla con un mixer a ottenere una crema liscia.
3. Trasferisci in una ciotola la zuppa raffreddata e guarnisci con lo yogurt mescolato con l'erba cipollina sminuzzata.