

Barbabietola con citronette alla senape e sesamo

Barbabietola con citronette alla senape e sesamo: una ricetta super veloce con la verdura di stagione, tipica di settembre.



La **ricetta** che ti proponiamo oggi è davvero **facilissima** e **veloce** da preparare: ci metterai al massimo **dieci minuti!** L'ingrediente principale è la **barbabietola, verdura di stagione** dal colore viola e dal gusto delicato, dolce e intenso.

Prova questo piatto e accompagnalo con un po' di pane integrale e una fonte proteica. In questo modo creerai un perfetto piatto unico completo.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti

per 1 persona

200 g di barbabietola rossa

1 cucchiaino di senape

Mezzo cucchiaino di semi di sesamo Despar

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di succo di limone Bio, Logico Despar

1 pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Sbuccia, lava e taglia a bastoncini la barbabietola. Trasferiscila in una padella e cuoci a fuoco moderato con un cucchiaio d'acqua fino a quando si sarà ammorbidita.
2. Per la citronette, sbatti velocemente con una forchetta l'olio, la senape, il succo di limone e i semi di sesamo con un pizzico di sale.
3. Condisci generosamente la barbabietola con la citronette.