

Zuppa di barbabietole, mele e ceci con crostini all'aglio e yogurt greco

Una nuova proposta sfiziosa di piatto unico a base di verdure e legumi che si aggiunge alla raccolta di Casa Di Vita. Scopri subito la ricetta!



La nostra **zuppa di barbabietole** unisce ingredienti gustosi per creare un **piatto unico** per tutti i palati!

Veloce da preparare, a base di verdura, legumi e con quel tocco in più dato dalla **mela** e dallo **yogurt greco**. Ottima da abbinare a dei **crostini di pane all'aglio** ed erba cipollina.

Perfetta per affrontare le prime giornate autunnali, per il pranzo o la cena diventa un modo per consumare legumi e verdura di stagione. Semplice e gustoso!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 2 piatti unici)

500 ml di brodo vegetale

1 foglia di alloro

1 mela renetta a fette

250 g di barbabietola rossa

150 g di carote Passo dopo Passo Despar

1 scalogno tritato

300 g di ceci cotti non salati Despar

240 g di fette di pane integrale

2 cucchiaini di yogurt greco al naturale

1 cucchiaino di aceto di mele Bio,Logico Despar

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Mezzo spicchio d'aglio

2 filetti di erba cipollina tritati

Sale e pepe q.b.

Preparazione

1. Sbuccia la barbabietola, lavala e tagliala a pezzi. Lava la carota e tagliala a rondelle.

Trasferisci le verdure in una casseruola assieme allo scalogno, alla mela, all'alloro e a un cucchiaino d'olio. Accendi il fuoco basso e dopo un minuto sfuma con l'aceto, copri le verdure a filo con dell'acqua e cuoci per 15 minuti.

2. Al termine, frulla metà della preparazione con i ceci cotti e il brodo vegetale caldo a ottenere una crema omogenea.

3. Aggiungi l'altra metà di verdura a pezzi, sale e pepe. Mescola bene e lascia sobbollire per altri 5 minuti.

4. Sfrega l'aglio sulle fette di pane integrale, tagliale a cubetti e ripassale con un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente finché risulteranno leggermente dorate.
5. Servi la zuppa con i crostini all'aglio, un cucchiaio di yogurt greco e una spolverata di erba cipollina.