



TAGLIERE DI PRIMAVERA: OTTIMO ANTIPASTO LEGGERO !

Il tagliere primavera con crema di barbabietola e feta è un antipasto che riassume il gusto di questa meravigliosa stagione. Acquistate ingredienti freschi come asparagi, taccole, cipollotti e piccoli cespi di insalata, oppure utilizzate la verdura che avete nel frigo. La crema rosa di barbabietola e feta è cremosissima e pronta in 5 minuti!

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di barbabietole rosse
- 100 grammi di feta
- 1/2 cucchiaio di capperi sott'aceto
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 1 cucchiaino da tè [raso] di sale da cucina [6 g]
- 1/2 spicchio di aglio, fresco, pepe q.b
- Verdure di stagione

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per comporre un tagliere primavera procuratevi le verdure di stagione che trovate fresche. Asparagi, cipollotti, taccole, piccoli cespi di insalata come l'indivia.
- 2° Mondate le verdure tagliando i gambi degli asparagi e raschiando i fondi, spuntando i fagiolini e lavando le altre verdure. Lessate fagiolini, taccole e asparagi in acqua bollente salata con i loro tempi di cottura, oppure tutte insieme, inserendo prima i fagiolini e poi taccole e asparagi dopo 10 minuti, scolando tutto dopo altri 10 minuti.
- 3° Tagliate a spicchi l'indivia belga e i cipollotti crudi, se vi piacciono. Altrimenti sostituite con carote tagliate a bastoncini.
- 4° Per la crema di barbabietola e feta: frullate tutti gli ingredienti elencati nella lista e ottenete unca salsa densa. Aggiustate di sale e di pepe.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (309 g)	% AR
ENERGIA	72 kcal	221 kcal	11 %
PROTEINE	3 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	3 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	10 g	11 %
LIPIDI	5 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	3 g	8 g	39 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	24 %
SODIO	664 mg	2048 mg	85 %