

Insalata tiepida di agretti

Porzioni 3 persone

Tempo di preparazione 15 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Ingredienti

300 g agretti
150 g carote tagliate a julienne
150 g barbabietola tagliata a julienne
3 cucchiaini Olio Extravergine D'Oliva
4 cucchiaini Pinoli
250 g feta
4 macinate Pepe Nero
3 cucchiaini Salsa Di Soia

Istruzioni

- Eliminate con un coltellino affilato le radici terrose degli agretti e lavate questi ultimi sotto un getto di acqua corrente sino a quando non saranno perfettamente puliti.
- Scolatatele e cuoceteli in una padella antiaderente con 1cucchiaini di olio a fuoco basso e coperti per un quarto d'ora circa (o fino a quando saranno teneri).
- Verso fine cottura aggiungete la salsa di soia.
- Risciacquate velocemente carote e barbabietole, stufatele con un cucchiaino di olio per qualche minuto.
- Quando le verdure saranno tiepide aggiungete la feta tagliata a dadini e condite con un cucchiaino di olio, i pinoli e il pepe.

NOTE

La barbabietola come probabilmente sapete tende a “macchiare” anche gli altri alimenti, quindi se volete mantenere intatto l'arancione delle carote vi consiglio di stufare carote e barbabietole separatamente e mescolarle solo all'ultimo. Lo stessa cosa vale per la feta, aggiungetela solo quando servirete la pietanza. Se non volete macchiarvi le mani indossate dei guanti. Io ho usato barbabietola e carote già pronte e tagliate a julienne.