



---

## RAGU DI RAPE ROSSE IN DUE VERSIONI

(vegan, senza glutine)

Due tipi di ragù di rape rosse, uno più semplice e uno più classico.

Le rape rosse, o barbabietole, mi piacciono tantissimo e le mangio quasi sempre crude.

Ma si prestano a molte preparazioni, tra cui questo sugo che potete anche non chiamare ragù, il punto è che è buonissimo e ha un bellissimo colore.

Le spezie mitigano il retrogusto terroso delle rape che a qualcuno non piace.

Le rape rosse sono dolci, contengono molto ferro (che non si perde in cottura) e altri minerali, vitamina A, J, gruppo B, C (che però in cottura si perde), aminoacidi e beta-carotene.

### **SEMPLICE**

rapa rossa (barbabietola)

olio extra vergine d'oliva

aglio

fieno greco e semi di finocchio

sale integrale

lievito alimentare in scaglie

prezzemolo

Ho cotto al vapore le rape rosse a dadini e le ho tritate.

Ho scaldato l'olio in padella con l'aglio schiacciato e le spezie, ho aggiunto la rapa rossa e salato leggermente.

Ho cotto qualche minuto aggiungendo l'acqua di cottura delle rape.

Nel frattempo ho cotto la pasta e l'ho aggiunta in padella, poi ho cosparso con il lievito alimentare (ma potete usare poco parmigiano o pecorino), e ho servito con prezzemolo tritato (ma anche il basilico va bene).

## **CLASSICO**

rapa rossa (barbabietola)

olio extra vergine d'oliva

cipolla, carota, sedano

passata di pomodoro

origano

sale integrale

lievito alimentare in scaglie

Ho cotto al vapore le rape rosse a dadini e le ho tritate.

Ho scaldato l'olio in padella con cipolla, carota e sedano tritati, ho aggiunto la rapa rossa e salato leggermente.

Ho cotto qualche minuto e poi aggiunto la passata di pomodoro e l'origano.

Nel frattempo ho cotto la pasta e l'ho aggiunta in padella, poi ho cosperso con il lievito alimentare (ma potete usare poco parmigiano o pecorino), e ho servito.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/ragu-di-rape-rosse/>