jentu
le insalate dal Salentu

Jentu in collaborazione con la maestra di cucina Palma D'Onofrio propone una ricetta ricca di sapori e gusto, ideale per la tua salute.

INSALATA

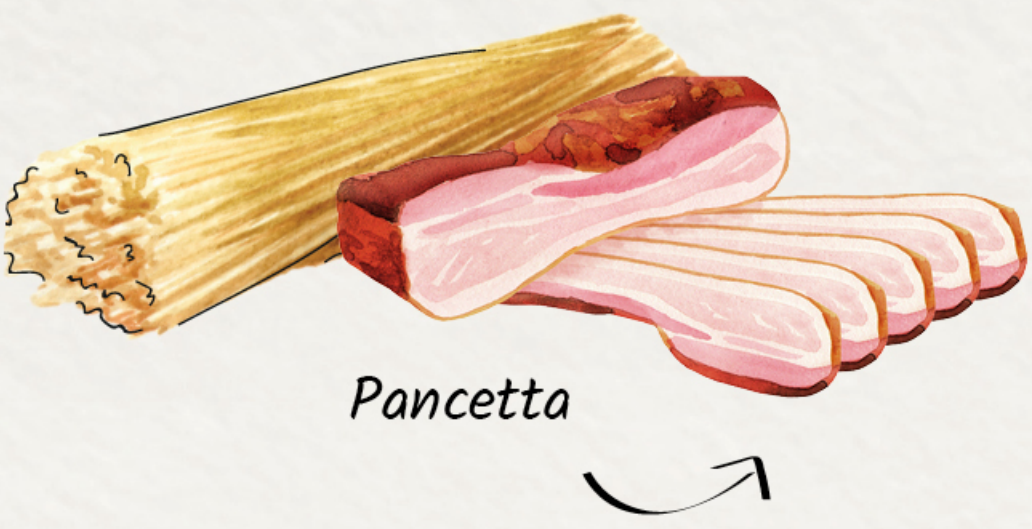
Di spaghetti rossi,
con rucola e radicchio

Ingredienti

Per gli spaghetti:
180 gr di pasta
Il succo di 2 barbabietole
2 fette di pancetta tesa

Per il condimento con semi di papavero:
½ tazza di olio extravergine di oliva
½ bicchiere di latte di mandorla (non zuccherato)
2 cucchiaini di succo di limone
Le zeste di ½ limone
Sale
1 cucchiaio di sciroppo di acero
1 cucchiaino di semi di papaver

Per l'insalata:
1 busta di rucola e radicchio JENTU



Il consiglio

1. ***Preparare gli spaghetti***
Lessare la pasta in abbondante acqua salata; scolarla un minuto prima e ultimare la cottura nel succo di barbabietola assieme ad un pizzico di sale; saltare la pasta fino al totale assorbimento. Nel frattempo riscaldare una padella, far rosolare la pancetta fino a quando diventa croccante e rilascia tutto il suo grasso nella padella; scolare bene la pancetta e sbriciolarla.

2. ***Preparare il condimento***
Frullare con un mixer tutti gli ingredienti.

3. ***Assemblare l'insalata***
Condire la rucola e il radicchio con il condimento e porre al centro di un piatto l'insalata condita, adagiare sopra un nido di spaghetti, spolverizzare la pancetta