



VIAHEART  
**LA VIA DEL CUORE**  
*Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare*

## **LE RICETTE DI LUCIANO MONOSILIO** **PER I PAZIENTI CON** *DIABETE E* *IPERTENSIONE*

Crespelle Di Barbabietola Con Feta, Rucola,  
Salsa Al Limone, Curcuma E Noci



# CRESPELLE DI BARBABIETOLA CON FETA, SALSA AL LIMONE, CURCUMA E NOCI

Ingredienti per 4 persone:

per le crespelle di barbabietola:  
2 rape rosse di medie dimensioni

insalata di rucola:

rucola 400g  
30g noci  
200g feta

crema al limone:

100g Succo limone  
2g agar agar  
400g patate  
10g sale  
3g pepe macinato  
100g acqua



VIAHEART  
**LAVIA DEL CUORE**  
*Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare*

## Procedimento

Mondare e pelare le rape rosse, cuocerle in abbondante acqua, una volta morbide al cuore, freddarle in acqua e ghiaccio, una volta fredde tagliarle a Roselle molto fini con l'aiuto di una affettatrice, disporre le fettine su un foglio di carta da forno fino a formare un rettangolo.

A questo punto mischiare la feta con la rucola e le noci, condire leggermente con olio, sale e pepe e piegare chiudere il tutto, a forma di triangolo (come un tramezzino) aiutandovi con la carta da forno sottostante.

Per la crema di limone lessate le patate una volta fatto togliete la buccia, prendete un frullatore e mettere dentro acqua, sale, pepe e succo di limone, frullate e solo alla fine quando sarà liscio aggiungete agar agar e curcuma, frullate nuovamente fino a farlo diventare giallo e liscio.

Lasciatelo riposare in frigorifero.  
Disporre sul piatto a vostro piacimento.

