



# Barbabietole e cipolle

3-4 porzioni

## Ingredienti

350 g di barbabietola cruda, senza gambi o foglie  
4 cucchiaini di olio vegetale  
1 cucchiaino di semi di cumino interi  
1 spicchio di aglio, sbucciato e tritato finemente  
1 cucchiaino di farina  
110 g di cipolle, sbucciate e tagliate grossolanamente  
½ cucchiaino di peperoncino di Cayenna o di peperoncino in polvere  
225 g di pomodori, pelati e tagliati a cubetti sottili  
1 cucchiaino di sale  
275 ml di acqua

Di: Rico Minaar in Cape Town

Adoro le barbabietole, in qualsiasi forma, e il fascino di questa ricetta conquisterebbe chiunque, anche chi non va matto per questa verdura. Sono sicuro che vi piacerà tantissimo!

Pelare le barbabietole e tagliarle a fette (una barbabietola di medie dimensioni andrà indicativamente tagliata in 6 fette lunghe circa 5 cm l'una).

Scaldare l'olio in una pentola di medie dimensioni a fuoco medio. Quando sarà abbastanza caldo, aggiungere i semi di cumino. Lasciarli rosolare per 5 secondi, poi aggiungere l'aglio. Mescolare e far soffriggere l'aglio fino a quando non diventerà dorato. Aggiungere la cipolla, mescolare e far soffriggere per 2 minuti. Aggiungere la farina e il peperoncino, mescolare e lasciare soffriggere per 1 minuto.

Aggiungere la barbabietola, il sale, i pomodori e l'acqua. Portare a ebollizione. Coprire, abbassare al minimo la fiamma e lasciar cuocere a fuoco lento per 30 minuti, o fino a quando la barbabietola non si sarà ammorbidita. Togliere il coperchio, portare la fiamma a fuoco medio e cuocere per circa 7 minuti, o fino a quando la salsa non si sarà leggermente addensata.