

Quetxup de remolatxa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Salsa d'acompanyament

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: salsa saludable

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,30€

ELABORACIÓ

1. Amb la batedora de mà, bateu tots els ingredients.
2. Moveu el braç de la batedora amunt i avall per emulsionar la salsa.
3. Afegiu-hi un rajolí d'aigua a poc a poc fins a aconseguir la textura desitjada.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	11 g.
Hidrats	20 g.
Greixos	8,4 g.
Energia	192 kcal

INGREDIENTS

- 2 remolatxes cuites
- 1 gra d'all (si és molt picant posar-ne la meitat)
- el suc de 1/2 llimona
- 1 culerada sopera de tahina
- 1 cullerada de postres de tamari
- 1 cullerada sopera de pruna d'umeboshi

PROPIETATS

- Aquest és un quetxup saludable perquè no li cal afegir sucre, doncs la pròpia fructosa de la remolatxa ja li donarà el gust dolç.
- Haig d'agrair aquesta recepta al xef Alf Mota; que també la vaig incloure dins el programa i el meu llibre Sport & Cook.
- La remolatxa és molt rica en vitamines B i també en minerals com iode, ferro, potassi i silici.



AL·LERGÒGENS

