



CIRCO THERM®
45 MINUTE

BĂRCUȚE DIN FENICUL CU SFECLĂ

4 - 6 PORȚII

INGREDIENTE

PENTRU BĂRCUȚE

4 bulbi de fenicul
2 sfecele mari
4 rădăcini de păstârnac
1 limetă
2 linguri de ulei de susan
1/2 lingură de oțet din vin alb
mediu
1 mână de migdale
Sare
Piper
PENTRU PESTO:
200 g de urzici
1 lingură de miere
1 limetă
1/2 lingură de muștar
200 ml ulei de măsline
1 mână de semințe de floarea
soarelui și muguri de pin
Sare
Piper

MOD DE PREPARARE

Coace sfecla și păstârnacul într-un coș mic de copt la abur (pe un raft), la nivelul 2, la 100°C, timp de circa 25 minute, apoi toacă-le mărunt. Toacă migdalele grosier și amestecă-le cu legumele într-un bol. Asezonează după gust cu ulei de susan, suc de limetă, oțet din vin alb, piper și sare.

Taie bulbi de fenicul în jumătate, scobește jumătățile și coace la abur, în cuptor, la 100°C, timp de 5 minute (sugestie: se pot coace împreună cu sfecla și păstârnacul, în alt coș).

Umple bărcuțele din fenicul copt la abur cu amestecul din sfeclă și păstârnac și coace-le într-o tavă (pe un raft) la nivelul 1, la 180°C CircoTherm® timp de 10 - 15 minute.

Pentru pesto, blanșează urzicile în apă fiartă timp de 1 minut, apoi aruncă-le în apă rece. Cu un tocător alimentară, fă un piure fin din miere, suc de limetă, muștar, ulei de măsline, semințe de floarea soarelui și muguri de pin. Asezonează cu sare și piper după gust.

Servește bărcuțele din fenicul cu pesto.