

BIETA ALL'ACCIUGA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- aglio
- sale
- bieta (800g)
- pepe nero
- 2 acciughe sottosale

Come si prepara

Portate ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e fatevi cuocere la bieta per 5 minuti.

Eliminate la lisca delle acciughe, sciacquate i filetti in acqua corrente e asciugateli.

Sbucciate e tritate lo spicchio d'aglio, mettetelo con i filetti di acciuga e l'olio in una padella e fateli insaporire per 3-4 minuti.

Unite la bieta sgocciolata, mescolate e continuate la cottura per altri 10-15 minuti, bagnando le verdure con la loro acqua di cottura, se necessario.

Servite caldo.

Tempo: 45

Tags

verdure, occasioni speciali, ricette vegetariane, vegetariane, piatti vegetariani, Bietole all'acciuga