

BIETOLE ALL'ACCIUGA

Ingredienti

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

Come si prepara

Portate ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e fatevi cuocere i gambi delle bietole 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 le coste delle bietole sgocciolate, mescolate e continuate la cottura per altri 10-15 minuti, bagnando le verdure con la loro acqua di cottura, se necessario.

Servite caldo.

Difficoltà: 2

Tempo: 70

Gradimento: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	63 kcal 264 kJ
-------------------	-------------------

Tags

verdure, ricette vegetariane, vegetariane

