

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Bietola stufata

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Avete mai provato la bietola stufata? Con questa verdura si può ottenere anche una buona minestra sia calda per l'inverno, che fredda per l'estate. In quest'ultimo caso basta freddare la pasta, preferibilmente dei ditali, sotto l'acqua dopo scolata quando è nello scolapasta e la verdura, invece, fredda da frigo. Un contorno molto elementare nella sua preparazione ma ricco di gusto che risulta perfetto anche quando vogliamo portare a tavola qualcosa di sfizioso senza esagerare con la pesantezza.

In cucina le bietole che alcuni chiamano anche erbette, si consumano principalmente lesse o cotte

al vapore e in effetti semplicemente condite con un filo di olio buono sono perfette già così, ma essendo molto versatili si possono preparare in mille modi diversi.

Sono molto consigliate anche in gravidanza per i loro nutrienti che vengono trasferiti al bambino e inoltre sono la verdura perfetta per chi fa tanto sport, in quanto hanno delle notevoli proprietà riminerlazzanti, infatti contengono tanto ferro e poi anche rame, potassio e magnesio. Ottime anche per questo da mangiare in estate quando abbiamo bisogno di riassumere velocemente i sali minerali. Sono preziose anche perché grazie alle loro fibre aiutano la digestione.

Ma sapete riconoscere le bietole, magari in un campo? Quello che possiamo dirvi è che le bietole hanno le foglie abbastanza larghe con la forma caratteristica di una spatola di un bel colore verde e la costa centrale invece può essere bianca, rossa o arancione, dipende dalla varietà. In realtà la parola bieta deriva proprio dalla parola celtica che significa rosso, quindi si può ipotizzare che la varietà rossa sia quella più antica. I piccioli poi si presentano sempre rossi proprio per la presenza di bietacianina che conferisce questa caratteristica particolare.

Sapete che le bietole sono un ottimo ortaggio a foglia verde con delle preziose proprietà depurative? Ma aoltre ad aiutarci a depurare sono anche molto disintossicanti e antiossidanti. Poi, cosa da non sottovalutare, hanno solo 17 calorie per 100g e ciò significa che sono perfette anche per chi

deve stare attento con le calorie, contenendo poi tante vitamine e sali minerali sono perfette per tutti e dovrebbero assolutamente essere presenti a tavola molto spesso. Un grande alleato insomma per la dieta e soprattutto per mantenerci in salute.

In cucina le bietole che alcuni chiamano anche erbette, si consumano principalmente lesse o cotte al vapore e in effetti semplicemente condite con un filo di olio buono sono perfette già così, ma essendo molto versatili si possono preparare in mille modi diversi.

Sono molto consigliate anche in gravidanza per i loro nutrienti che vengono trasferiti al bambino e inoltre sono la verdura perfetta per chi fa tanto sport, in quanto hanno delle notevoli proprietà riminerlazzanti, infatti contengono tanto ferro e poi anche rame, potassio e magnesio. Ottime anche per questo da mangiare in estate quando abbiamo bisogno di riassumere velocemente i sali minerali. Sono preziose anche perché grazie alle loro fibre aiutano la digestione.

In questo caso abbiamo voluto utilizzarle in un modo molto semplice: pomodoro, aglio, peperoncino e olio buono rendono questo ingrediente davvero incredibile, esaltandone la natura e il sapore.

Una ricetta adatta a tutti, anche a chi non è molto abile in cucina, provatela e fateci sapere, ma siamo sicuri che vi piacerà per il suo gusto e il suo profumo delizioso.

Se la amate poi in modo particolare, ecco per voi altre ricette con le bietole semplici e gustose, non perdetele!

[zuppa di bietole](#)

[sformatini di bietole](#)

[coste di bietole ripassate](#)

## INGREDIENTI

BIETOLE 4 kg

POMODORO PELATO A PEZZI 600 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SPICCHI DI AGLIO 2

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SALE

## PREPARAZIONE

**1** Per fare le bietole stufate per prima cosa tagliare l'aglio ed il peperoncino a fettine.







- 2 Mettere in una pentola, un giro di olio extra vergine di oliva, i 2 spicchi d'aglio tagliati a fettine ed il peperoncino. Quando l'aglio comincia a sfrigolare versare i pomodori pelati spezzettati e lasciare andare per circa 5 minuti.





3

Nel frattempo pulire le bietole dalla costa più tenace.



4

Metterle nella pentola regolare di sale. Unire un mestolo di acqua calda e lasciare cuocere il tutto per una decina di minuti a fuoco basso coperto.

Scoperchiare e servire.



