

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Bietole ripassate all'orientale

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



### INGREDIENTI

BIETOLE SURGELATE 500 gr  
SALSA DI SOIA 2 cucchiaini da tavola  
ZENZERRO FRESCO  
SEMI DI SESAMO 2 cucchiaini da tavola  
SPICCHIO DI AGLIO 1

Bietole ripassate all'orientale, un contorno molto semplice ma impreziosito da due ingredienti che riportano alla cucina orientale: lo zenzero e la salsa di soia. Quando proprio non avete voglia delle solite bietole ripassate, provate queste!

### PREPARAZIONE

- 1 Cuocete le bietole in una pentola senza aggiungere acqua, scolatele e strizzatele in modo da eliminare tutto il liquido, quindi scaldate un filo di olio extravergine di oliva con lo

spicchio d'aglio, unite le bietole e fatele insaporire.



**2** Grattugiate nella pentola zenzero a piacere e aggiungete la soia, cuocete alcuni minuti e prima di spegnere condite con il sesamo.

Impiattate condendo con un filo d'olio extravergine di oliva e ancora un po' di sesamo.