

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Bietoline campestri alla palagianese

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



INGREDIENTI

BIETOLINE CAMPESTRI 600 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4-5
cucchiari -
SPICCHIO DI AGLIO 3
PASTA DI ACCIUGHE 2 cucchiari da tavola
ACCIUGHE SOTT'OLIO 8 filetti -
PEPERONCINO PICCANTE SECCO tritato
grossolanamente -

PREPARAZIONE



2 Scaldate l'olio in una padella larga.



3 Soffriggere gli spicchi di aglio.



4 Quando sono leggermente imbrionditi aggiungete il peperoncino.

Dopo pochi secondi (attenzione ad eseguire velocemente questi passaggi perchè il peperoncino brucia facilmente!) aggiungete le acciughe sminuzzate e la pasta di acciughe spegnete il fuoco e incoperchiare per evitare gli schizzi.



5 Dopo un paio di minuti aprite e stemperate per bene le acciughe.



6 A questo punto aggiungete la verdura sgocciolata ma non strizzata tanto e mescolare delicatamente.



7 Coprite e lasciate cuocere circa 10 minuti a fuoco lento.

Impiattate.

