

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Sformatini di bietole

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Gli sformatini di bietole possono costituire un buonissimo contorno così come un ottimo antipasto. Gli ingredienti, come al solito, sono pochi e freschi: bietole, ricotta, uova, parmigiano e pochi altri insaporitoti per dar vita a degli sformati di bietole gustosissimi.

INGREDIENTI

BIETOLE 700 gr

RICOTTA DI MUCCA 250 gr

UOVA 2

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato -
150 gr

NOCE MOSCATA

PEPE BIANCO

BURRO

PANGRATTATO 2 cucchiaini da tavola

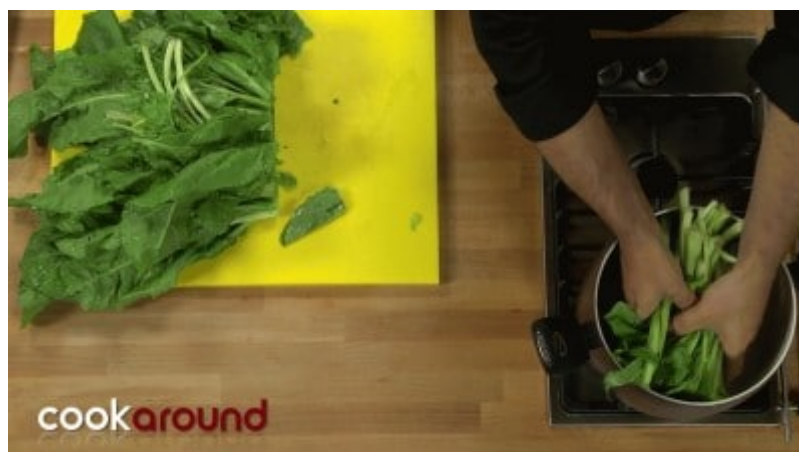
SALE

PREPARAZIONE

1 Trasferite le bietole pulite in una pentola insieme a poca acqua e lasciate cuocere per

circa 15 minuti.

Scolate la verdura, strizzandola bene e lasciate raffreddare.



- 2** A questo punto tagliate grossolanamente le bietole, riunitele in una ciotola capiente con la ricotta e mescolate per amalgamare gli ingredienti.



- 3 Con un frullatore ad immersione andate a frullare le bietole con la ricotta ottenendo un composto liscio ed omogeneo.



- 4 Insaporite il composto base con del sale, del parmigiano grattugiato, la noce moscata e un paio di pizzichi di pepe.

Unite, infine anche le uova ed amalgamate il tutto.



- 5 Imburrate degli stampini monoporzioe e fate in modo di ricoprirli uniformemente con il

pangrattato eliminando l'eccesso.



- 6 Distribuite il composto di bietole negli stampini, sbatteteli leggermente sul piano di lavoro per compattare meglio il composto e terminate di riempirli con altro impasto.



- 7 Infornate a forno già caldo a 180°C per circa 40-45 minuti o fino a doratura.

Lasciate riposare gli sformatini per circa 15 minuti, quindi estraeteli dagli stampini e servite.

