

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Bietole ripassate in padella

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

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

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le **bietole ripassate in padella** sono un [contorno](#) molto semplice, **tipico della tradizione contadina italiana** e perfetto per accompagnare [secondi piatti](#) di carne, pesce o formaggi. Nella regione Marche **sono speciali come ripieno** per la tradizionale [piadina](#) farcita, in cui le bietole cotte vengono abbinare con prosciutto crudo o con salsicce di maiale cotte alla brace.

La ricetta delle bietole ripassate in padella è facile da realizzare e richiede pochi ingredienti: bietole, buon olio extravergine di oliva, peperoncino e sale.

Se cerchi un **contorno leggero, che puoi preparare anche in anticipo**, devi provare le bietole ripassate

in padella, con la nostra ricetta passo passo è ancora più semplice!

Ecco altre ricette che potrebbero interessarti:

[Agretti in padella](#)

[Curry di melanzane](#)

[Cipolline in agrodolce](#)

[Cavolo nero ripassato in padella](#)

[Friarielli in padella](#)

COSA SERVE PER CUCINARE LE BIETOLE

RIPASSATE IN PADELLA

BIETOLE 800 gr

SPICCHI DI AGLIO 3

PEPERONCINI PICCANTI 3

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

COME SI CUCINANO LE BIETOLE RIPASSATE IN PADELLA

- 1** Pulisci accuratamente le bietole, controlla se sono presenti foglie vecchie, ingiallite o rovinate, dopo che avrai selezionato le foglie migliori, elimina la loro parte finale che è troppo dura per essere cotta brevemente come richiede questa ricetta.

Taglia le foglie di bietola a pezzi e lavale bene sotto l'acqua corrente.





2 Prepara una pentola con abbondante acqua, mettila sul fuoco vivace e, quando arriva a

bollore, insaporiscila con una presa di sale grosso, versa le bietole nell'acqua salata e cuocile per uno o due minuti, scolale subito.



3 In una padella antiaderente versa un filo d'olio extravergine d'oliva, 3 o 4 spicchi d'aglio tagliati in due o tre parti e dei peperoncini freschi, puoi mettere 3 o 4 peperoncini interi, se vuoi che le bietole ripassate in padella risultino più piccanti, aggiungi un peperoncino tritato.

Accendi la fiamma del fornello e rosola il condimento, infine aggiungi le bietole e falle insaporire per 5 o 6 minuti circa.

Spegni la fiamma e servi le bietole, puoi servirle calde, o se preferisci, puoi anche servirle a temperatura ambiente dopo qualche ora.







VARIANTI DELLA RICETTA

È possibile aggiungere alle bietole altri ingredienti, come pomodorini, cipolla, pancetta o speck. Per un sapore più deciso, si possono aggiungere alle bietole un pizzico di noce moscata o di curry. Le bietole ripassate in padella possono essere utilizzate anche per preparare una frittata o un risotto.

COSE DA SAPERE

Se le bietole sono troppo acquose, è possibile strizzarle prima di cuocerle in padella. Le bietole ripassate in padella possono essere conservate in frigorifero per un paio di giorni.