

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Coste di bietole ripassate

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **5 min** COTTURA: **10 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



INGREDIENTI

BIETOLE solo le coste - 1 kg
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

Un contorno velocissimo e semplice: le coste di bietole ripassate.

Questo contorno è proprio l'ideale con un secondo di carne e potete portare allegria nel piatto se utilizzate le bietole colorate...ce ne sono davvero di coloratissime: arancioni, bianche e le classiche verdi.

Seguite il video per rendervi conto della semplicità di questo contorno.

PREPARAZIONE

- 1 Pulite bene le coste delle bietole, eliminate la parte finale e lavatele. Successivamente tagliatele in pezzettoni.



- 2 Portate a bollire l'acqua in una pentola, salate e tuffatevi le coste che dovranno cuocere per circa 4 minuti a pentola coperta. Nel frattempo preparatevi una ciotola con acqua e ghiaccio.



3 Trascorso il tempo di cottura, scolate le coste e trasferitele nell'acqua ghiacciata,

lasciatevele per un paio di minuti.



- 4 Scaldate un generoso giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, aggiungete due spicchi d'aglio affettati finemente e non appena l'aglio inizia a sfrigolare, aggiungete le coste scolate dall'acqua ghiacciata.





5 Fate saltare le coste per circa 5 minuti in padella, regolate nuovamente di sale.



6 Servitele ben calde.

