

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Biete col pomodoro

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le **biete col pomodoro** sono una ricetta semplice ma non banale, perfette per accompagnare una ricetta a base di carne ma anche con il pesce non stanno per niente male. Una ricetta sana, sfiziosa e golosa, di quelle che si possono realizzare in pochi minuti e che arricchiscono di gran lunga la tavola grazie al loro sapore. Questa verdura poi è molto buona e delicata ed è adatta proprio a tutti per la sua estrema dolcezza e digeribilità. Provate questa ricetta e fateci sapere se vi è piaciuta!

Altro contorno con le verdure in padella? Provate gli [spinaci saltati](#)!

INGREDIENTI

BIETOLE 1 kg
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
bicchiere
ACCIUGHE SOTTO SALE dissalate e
diliscate - 4
POMODORI oppure pomodori pelati - 8
SPICCHIO DI AGLIO 2
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Pulite e lavate bene le biette e lessatele in abbondante acqua salata.



- 2 Scolate le biette una volta cotte, strizzatele bene e tagliatele a pezzi.



- 3 In una padella abbastanza capiente fate scaldare l'olio e fatevi soffriggere gli spicchi d'aglio; se preferite rimuoveteli una volta rosolati.

Unite alla padella le acciughe schiacciate nel mortaio.



- 4 Unite anche i pomodori pelati e spezzettati, oppure dei pomodorini se ne avete a disposizione.



- 5 Lasciate insaporire il tutto per circa 15 minuti, quindi unite le biette; salate e pepate adeguatamente.



6 Lasciate insaporire le biette per circa 10 minuti mescolando spesso.

Servite immediatamente le biette ben calde.

CONSIGLIO

Posso utilizzare sia il pomodoro fresco che quello pelato?

Sì vanno bene entrambi.

Al posto dell'acciuga cosa posso mettere?

Puoi anche non metterla affatto se non ti piace.

Quanto tempo posso conservare le bietole cotte?

Puoi surgelarle oppure lasciarle in frigorifero per un paio di giorni al massimo.