

Bietola bollita

La **bietola bollita** è la preparazione di base per la cottura della bietola da costa. Se possibile è da preferire però la cottura a vapore, che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

La **bietola bollita** così preparata è un'ottima base per la preparazione di zuppe, secondi o contorni, ma si può gustare anche semplicemente condita con olio, sale e fettine di aglio.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **28Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di bietole da costa

PREPARAZIONE

- Pulire la bietola separando le coste dalle foglie e scartare quelle rovinare.
- Tagliare le coste a pezzettini di un paio di centimetri di lunghezza al massimo.
- Sciacquare bene e mettere in un colino, tenendo separate le foglie dalle coste.
- Lessare in abbondante acqua salata per 10 minuti. Mettere per prime le coste e dopo 5 minuti unire le foglie.
- Scolare bene prima di utilizzarla.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Un suggerimento per il condimento? La bietola bollita è ottima condita con olio, sale e fettine di aglio.

