

Bietola gratinata

La **bietola gratinata** è un contorno di bietola lessata o cotta a vapore, condita e gratinata al forno con Parmigiano Reggiano.

La **bietola gratinata** è ottima in accompagnamento a piatti a base di carne o di uova. Si può anche preparare con un po' di anticipo, ma va gratinata soltanto prima di servirla in modo che sia calda e filante.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **110Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di bietole da costa
- Olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

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 le coste e le foglie separatamente.
- Cuocere a vapore per 20 minuti, oppure lessare in abbondante acqua salata per 10 minuti. Mettere per prime le coste e dopo 5 minuti unire le foglie.
- Quando la bietola è cotta, ritirarla. Se si è lessata scolarla molto bene.
- Metterla in una pirofila ben unta, condirla con un cucchiaino d'olio, un pizzico di sale e girare accuratamente.
- Cospargere con il Parmigiano grattugiato e passare 5 minuti sotto il grill del forno, prolungando di qualche minuto la cottura finchè non si sarà ben gratinata.
- Servire molto calda.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di uova.

STAGIONE

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

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.