

Bieta saltata allo zenzero e peperoncino

Portata: Piatto unico

Tempo:

Numero persone: 0

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 0 persone

- 250 gr di bieta
- 1 cm di radice di zenzero fresco
- 1 spicchio di aglio
- ½ cucchiaino di peperoncino fresco
- 2 cucchiari di olio extra vergine di oliva BioLogico Despar
- 1 pizzico di sale

Preparazione

1 - Cuoci la bieta in acqua bollente leggermente salata: per prime immergi le coste più dure per 10 minuti. Trascorso questo tempo, immergi anche la parte verde più tenera e cuoci per altri 7/10 minuti. Fai raffreddare, poi taglia tutto a pezzetti con una forbice da cucina.

2 - Scalda in una padella l'olio insieme allo spicchio d'aglio schiacciato e allo zenzero tagliato a fettine. Lascia insaporire per qualche minuto.

3 - Aggiungi la verdura, falle saltare qualche minuto con un po' di sale, aggiungi il peperoncino fresco tritato, elimina aglio e zenzero e servi la verdura calda o tiepida.