

Bieta saltata con olive taggiasche e capperi



Ingredienti (per 1 porzione)

250 g di bieta
6 olive taggiasche
1 cucchiaio raso di capperi dissalati
1 spicchio di aglio
mezzo peperoncino essiccato
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Procedimento

1. Cuocio la bieta in acqua bollente leggermente salata: per prime immergo le coste più dure per 10 minuti. Trascorso questo tempo, immergo anche la parte verde più tenera e cuocio per altri 7/10 minuti. Faccio raffreddare, poi taglio tutto a pezzetti con una forbice da cucina.
2. In una padella scaldo l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato e il peperoncino. Unisco prima i capperi e le olive, poi la bieta e faccio saltare qualche minuto.
3. Servo la bieta calda.