

Bieta piccante ai capperi



Ingredienti (per 1 porzione)

500 g di bieta
una punta di peperoncino fresco Despar
un cucchiaino di capperi dissalati Despar
un quarto di scalogno
un pizzico di maggiorana
mezzo cucchiaino di olio extra vergine di oliva Despar
un pizzico di gomasio alle erbe
un pizzico di pepe bianco

Procedimento

1. Mondo e lavo bene le foglie di bieta, quindi le trito grossolanamente.
2. Le cuocio in una pentola a bordi alti con l'olio, il peperoncino e lo scalogno tritati, i capperi, quindi aggiungo un mestolo di acqua o di brodo vegetale.
3. Accendo il fuoco al minimo. Lascio cuocere per 20 minuti con il coperchio mescolando di tanto in tanto.
4. Aggiusto di sapore con il gomasio, il pepe bianco e la maggiorana.