

Bieta saltata con pomodori secchi e mandorle

Una ricetta facile e sana con la bieta: abbinala a pomodori secchi e mandorle!



La bieta è una verdura a foglie verdi [ricca di nutrienti utili](#) per il tuo corpo! Per rendere il suo sapore semplice ancora più speciale, puoi provare ad abbinarla a ingredienti dal gusto più deciso.

In questa ricetta, ad esempio, è servita con **pomodori secchi, mandorle a lamelle e peperoncino**: da provare!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

250 g di bieta da costa

1 cucchiaio di pomodori secchi tritati Despar Premium

8 g di mandorle a lamelle

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Peperoncino secco Despar a piacere

Un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento

1. Monda la bieta tagliando la parte finale del gambo. Apri le foglie per separarle e con un coltello dividi le coste dalla foglia. Taglia le coste centrali in due nel senso della lunghezza per facilitare la cottura.
2. Lava bene e lascia sgocciolare in uno scolapasta.
3. Metti a cuocere la bieta in una padella antiaderente (Pfoa Free) con un mestolo d'acqua e con l'aglio in camicia. Cuoci a fuoco basso con il coperchio per 15 minuti mescolando di tanto in tanto.
4. A cottura quasi ultimata, preleva l'aglio, aggiungi il peperoncino, i pomodori secchi sgocciolati e le mandorle.
5. Una volta cotta la bieta, condisci con un filo d'olio e sistema di sapore con il gomasio.