

# Bietola aglio e olio

La **bietola aglio e olio** è la ricetta più semplice per la preparazione della bietola, che dopo essere stata lessata o cotta a vapore viene semplicemente condita con olio extravergine di oliva, sale e spicchi d'aglio.

La **bietola aglio e olio** così preparata si conserva ottimamente per un giorno in frigorifero. Coprirla accuratamente e gustarla a temperatura ambiente. Può anche essere utilizzata per altre ricette come torte salate, pizze o minestrone.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **80Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 500 g di bietole da costa
- 2 spicchi di aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale fino

## 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.
- Nel frattempo pulire gli spicchi d'aglio, affettarli e metterli in una ciotola con l'olio.
- Quando la bietola è cotta, ritirarla. Se si è lessata scolarla molto bene.
- Condirli con l'olio aromatico e regolare di sale.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

## STAGIONE

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

## AUTORE

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

