

## Mini bruschette con bietola e alici

*Il buon sapore della semplicità.*

*Per un veloce antipasto o un aperitivo in piedi punta sul sicuro con queste bruschette.*



È facile preparare delle bruschette ed è altrettanto facile renderle sane. Basta scegliere il **pane integrale**, perché contiene **più fibre** rispetto al pane bianco, e **condirlo con due alimenti salutarissimi** come le alici, piccoli pesci ricchi di **omega 3**, e le bietole che, come tutti gli ortaggi a foglia verde, sono una fonte eccellente di **sali minerali**, come potassio e magnesio.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 10 min. + 20 min. di cottura**

### Ingredienti (per 4 persone)

2 kg di bietola

**12 filetti di alici sott'olio di oliva ben sgocciolati Despar Premium**

8 fette di pane rustico integrale

3 spicchi d'aglio

**1 peperoncino intero Despar**

**olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium**

### Procedimento

1. Monda la bietola, tagliando la parte inferiore della costa, lessala per una decina di minuti. Una volta pronta scolala, lasciala raffreddare e strizzala bene.
2. In una padella scalda un filo d'olio con due spicchi d'aglio, il peperoncino e sei alici sminuzzate. Unisci la bietola, precedentemente tagliata, e cuoci per 5 minuti a fuoco vivace salandola.
3. Abbrustolisci velocemente in forno le fette di pane, strofinale con l'aglio e infine adagia sopra la bietola e un'alice intera.
4. Servi con un filo d'olio.