

Bieta alla curcuma saltata con uvetta e pinoli



Ingredienti (per 1 porzione)

250 g di bieta
1 cucchiaio di uvetta
1 cucchiaio di pinoli Bio, Logico Despar
mezzo cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di cipollotto tritato
1 pizzico di peperoncino in polvere Despar
1 pizzico di sale

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. Metto a bagno l'uvetta. Tosto leggermente i pinoli in una padella antiaderente calda.
3. In un'altra padella faccio insaporire l'olio con la curcuma e il peperoncino, aggiungo la verdura e la faccio insaporire, aggiusto di sale se necessario, unisco anche il cipollotto tritato e faccio saltare per 2 minuti. Infine aggiungo i pinoli e l'uvetta strizzata e asciugata.
4. Servo la bieta calda.