

Bieta saltata allo zenzero e peperoncino



Ingredienti (per 1 porzione)

250 g di bieta
1 cm di radice di zenzero fresco
1 spicchio di aglio
mezzo cucchiaino di peperoncino fresco
2 cucchiari di olio extra vergine di oliva Bio, Logico 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. Scaldo in una padella l'olio insieme allo spicchio d'aglio schiacciato e allo zenzero tagliato a fettine. Lascio insaporire per qualche minuto.
3. Aggiungo la verdura, la faccio saltare qualche minuto con un po' di sale, aggiungo il peperoncino fresco tritato, elimino aglio e zenzero e servo la verdura calda o tiepida.