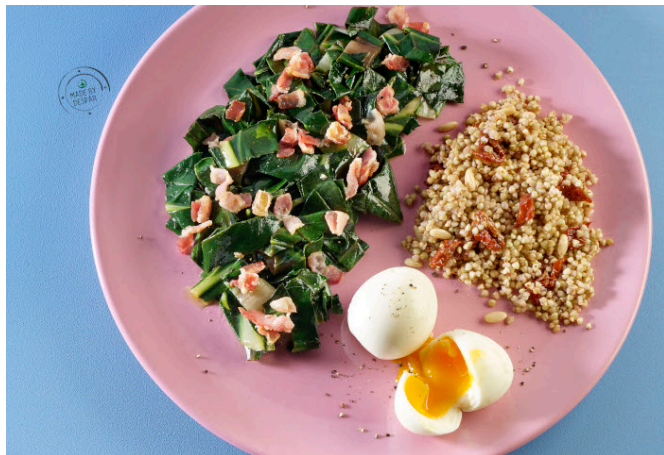


## Bieta stufata al bacon, uovo barzotto e grano saraceno con pomodori secchi e pinoli

*Un piatto unico semplice e delizioso che esalta il gusto delicato delle biette stufate.*



**Verdure, carboidrati da cereali integrali e proteine:** ecco come comporre un piatto unico delizioso! L'importante è fare attenzione alle proporzioni: qui le **biette** sono le protagoniste e occupano il 50% del piatto, mentre l'altra metà è divisa tra **grano saraceno** e un **ovetto barzotto**. Che aspetti? Gustalo ora!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 30 min.**

### **Ingredienti (per 1 persona)**

200 g di bieta

1 fettina sottile di bacon

1 uovo

**80 g di grano saraceno Despar Vital**

**4 pomodori secchi Despar Premium**

1 cucchiaio di pinoli

160 g di acqua naturale

**2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

Un pizzico di gomasio alle erbe

Un pizzico di pepe nero

### **Procedimento:**

1. Lava bene il grano saraceno sotto acqua corrente e cuocilo per assorbimento seguendo le indicazioni riportate sulla confezione (per ogni parte di grano saraceno considera circa 2 parti di acqua).
2. Monda, lava la bieta ed elimina la parte inferiore del gambo, poi tagliala a listarelle. Cuoci la bieta in una padella antiaderente per 10 minuti con un cucchiaio di olio e poca acqua se serve. A cottura quasi ultimata aggiungi il bacon tagliato a pezzettini e mescola bene.
3. Una volta cotto il grano saraceno condiscilo con i pomodori secchi sminuzzati al coltello, i pinoli, un pizzico di gomasio e l'olio.
4. Metti a bollire un pentolino pieno d'acqua, dal momento in cui l'acqua inizia a bollire immergi l'uovo e lascia cuocere per 5 minuti. Una volta trascorso il tempo, estrai l'uovo e fallo raffreddare sotto l'acqua fredda.
5. Componi il tuo piatto unico con il grano saraceno con pomodori secchi e pinoli, la bieta stufata con il bacon e l'uovo barzotto sgucciato al centro del piatto con pepe nero a piacere.