

BIETOLE CON LE ACCIUGHE

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di bietole
- 4 acciughe
- 1 spicchio di aglio
- formaggio grattugiato
- olio d'oliva
- sale
- pepe

Tagliate la parte bianca delle coste ben mondate a pezzi di circa cinque centimetri.

Lessatele in acqua salata.

In un tegame scaldate l'olio, aggiungetevi l'aglio tritato e le acciughe dissalate e diliscate.

Aspettate che si sciolgano completamente, quindi unite le coste scolate e fate insaporire a fuoco vivace.

Salate, pepate, irrorate con poco olio versato a filo.

Mescolate bene e cuocete a fiamma moderata per 10 minuti.

Ritirate, cospargete di formaggio grattugiato e servite subito.

Le foglie si possono usare per un minestrone oppure lessate.