

Bietola da costa all'asiatica

Un piatto semplice ma davvero gustoso.



15 min

Tempo di preparazione



15 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

QUANTITÀ:

1 C olio di colza

600g bietole tenere **Di stagione**

4 C sesamo

sale

1 presa peperoncino in polvere

1/2 c semi di cumino macinati

2 C olio di sesamo tostato

Ecco come si prepara

1 di 1

PREPARAZIONE

Scaldare l'olio in una padella, saltare le bietole e il sesamo a fuoco medio per ca. 7 minuti mescolando continuamente finché le foglie non appassiscono, condire con le spezie e salare. Guarnire con l'olio di sesamo e servire.

Perfetto con pollo o tofu