

## Bietole da costa al gratin con parmigiano e gorgonzola

Scritto da Administrator

Martedì 06 Dicembre 2016 11:32 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Dicembre 2016 11:46

---



La bieta da coste è una comune varietà di bietola da consumare cotta. Viene detta anche "bieta" o "bida" o semplicemente "coste". Fa parte della famiglia delle Chenopodiacee dal fusto erbaceo e grandi foglie verdi, lucide, di colore intenso, con sviluppate nervature centrali.

Ha sapore dolce e se ne mangiano le foglie e la parte del torsolo tenera e carnosa, ma in caso di lessatura o cottura al vapore hanno due cotture differenti

## Bietole da costa al gratin con parmigiano e gorgonzola

Scritto da Administrator

Martedì 06 Dicembre 2016 11:32 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Dicembre 2016 11:46

---

È un ortaggio ricco di calcio, potassio, fibre e vitamina A e C ed ha proprietà rimineralizzanti, inoltre è ipocalorica, infatti ogni 100 gr di prodotto sono solo 17 calorie.

Bietole da costa al gratin con parmigiano e gorgonzola

Ingredienti per 4 persone

600 gr di bietole da costa

1 cipolla

3 acciughe sott'olio

30 gr di farina

2,5 dl di latte

40 gr di parmigiano grattugiato

40 gr di gorgonzola dolce

## Bietole da costa al gratin con parmigiano e gorgonzola

Scritto da Administrator

Martedì 06 Dicembre 2016 11:32 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Dicembre 2016 11:46

---

Noce moscata

Olio e.v.o.

Sale e pepe

Lavate le bietole e tagliate le coste separandole dalla parte verde, perché la parte bianca è più dura e fibrosa e richiede una lessatura più lunga rispetto alla verde.

Una volta lessate le coste bianche, scolatele e nella stessa acqua date una sbollentata anche alla parte verde tagliata a striscioline.

Nel frattempo affettate la cipolla sottilmente e rosolatela in 3 cucchiai d'olio con le acciughe, poi aggiungete le foglie verdi tritate, dopo averle ben scolate, regolate il sale e il pepe e coprite per circa 5 minuti.

Unire la farina setacciata e il latte e mescolate a fiamma dolce finché si addensa formando una crema, quindi togliete dal fuoco.

Disponete le coste in una pirofila foderata di carta da forno, cospargetele di parmigiano e qualche tocchetto di gorgonzola, aggiungete una parte delle foglie con la crema, poi di nuovo le coste, parmigiano, gorgonzola e foglie verdi e sopra ancora un po' di parmigiano.

Passate in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti finché si sarà formata una bella crosticina.