



## BIETE ALLA SICILIANA

A cura di Daniela Rossini



CSR



### INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 300 gr di biette
- 1 manciata di uvetta sultanina
- 1 arancia bio
- 20 gr mandorle a lamelle
- Olio extravergine di oliva
- Sale

### SUGGERIMENTO

Si consiglia abbinamento con ricetta "fagioli dell'occhio con capperi e olive"

### PREPARAZIONE

- 1- Mettere l'uvetta in ammollo nel succo d'arancia
- 2- Lavare le biette
- 3- Cuocere le biette in un tegame con la loro acqua di sgorgatura (in alternativa a vapore) tanto da renderle morbide.
- 4- Una volta pronte, condire le biette con sale, uvetta, scorza d'arancia grattugiata.
- 5- Servire calde/tiepide decorando con le lamelle di mandorle e un filo d'olio evo

#### TEMPO DI PREPARAZIONE:

30 minuti

#### STAGIONALITÀ:



#### PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

La bietola contiene calcio, ferro, magnesio, potassio, fosforo, vitamine C, A, E, K e del gruppo B. Contiene inoltre abbondanti sostanze antiossidanti. La bietola supporta la funzionalità dell'apparato digerente, sia perché stimola la produzione di succhi gastrici e della bile, favorendo la digestione, sia perché, grazie al buon apporto di fibra, favorisce la motilità dell'intestino e quindi l'espulsione delle feci. Regola i livelli degli zuccheri nel sangue. È un alimento indicato per i soggetti che soffrono di anemia essendo ricco di acido folico e di ferro.

