



Ingredienti:

1 kg di bietole
2 – 3 cipolle e 2 spicchi di aglio
2-3 cucchiaini di tahin (crema di sesamo)
Semi di sesamo
Olio extravergine
Sale marino integrale

Bietole al tahin

Pulire le bietole e stufarle per una 20ina di minuti nel tegame dove è stato soffritto l'aglio e la cipolla. Aggiungere acqua se necessario.

A fine cottura (circa 15 min) togliere dal fuoco, aggiungere la crema di sesamo a cucchiainate e cercare di amalgamare come possibile.

Aggiustare di sale se necessita, il tahin è già di per sé abbastanza saporito. E' possibile anche frullare il tutto con il pimer. Servire con semini di sesamo.



Ingredienti:

3 uova
500 gr di spinaci o bietole o lattuga
80 gr di olio di mais spremuto a freddo
150 gr di porri o cipollotti
250 gr di ricotta mista
30 gr di parmigiano
Sale, pepe, pangrattato, olio qb

Frittata al forno

Pulire le erbe e tagliarle a striscioline. Affettare i cipollotti finemente e farli imbiandire con poco olio e aglio, se il caso aggiungere acqua. Aggiungere le erbe e far insaporire il tutto per pochi minuti. Togliere dal fuoco e amalgamare con le uova sbattute, la ricotta e il parmigiano. Regolare di sale e pepe. Imburrare il fondo della pirofila e cospargere di pangrattato. Aggiungere il composto e far cuocere a 180° per circa 30-40 minuti

