

Parmigiana di coste di bietole



E' appena passata Pasqua e dopo gli stravizi e le abbuffate delle feste, io proporrei di restare più sul leggero però con gusto.

Oggi, infatti, preparo la mia versione della parmigiana di coste di bietole, molto buona e gustosa.

Io uso le coste lesse, ma si potrebbero anche fare impanate e poi cotte al forno così da dare più gusto, ma io mi sono tenuta sul super light, vi racconto come...

Ingredienti

- 2 biete a coste
- 500 ml passata di pomodoro
- 2 mozzarelle
- Parmigiano grattugiato
- pan grattato
- olio
- sale
- pepe

Procedimento



Prima cosa da fare, ahime, pulire bene le bietole e costa per costa separo la foglia dalla parte bianca. Metto via le foglie che userò in qualche altra ricetta.

Ho lessato le coste in acqua salata e fatte scolare bene. Come dicevo prima, volendo si potrebbero panare con uova e pangrattato e poi friggerle o cuocerle in forno, sicuramente la ricetta sarebbe più gustosa, ma io sto in fase light e quindi le userò lesse, sono buone lo stesso!

Intanto che le coste cuociano spezzetto le 2 mozzarelle, non sono molto accurato, tanto in cottura si scioglieranno.

Cotte le coste, inizio a disporle in una teglia, sulla base metto un po' d'olio e un po' di pane grattugiato, e faccio un primo strato con le coste, sopra la mozzarella, poi la salsa (la metto a crudo, non faccio il sugo, sempre da restare sul light) e per finire una spolverata di formaggio grattugiato. Ricomincio, quindi, con gli strati fino a che non finisco tutte le coste.



Ogni circa 2 strati, metto anche una spolverata di pan grattato, in modo che asciughi un po' dell'acqua che le coste rilasceranno e lo sformato non risulti troppo liquido.



L'ultimo strato sarà salsa di pomodoro e parmigiano.

Inforno a 200° per circa 40 minuti, lascio raffreddare leggermente, dando modo che il tutto si assesti e servo...

Gustosa!!!



Pomodori al riso



Ricetta della tradizione romana. Non conoscevo questa ricetta prima di trasferirmi nel Lazio e vi dico la verità mi ero persa un piatto buonissimo!

E' un piatto facile ma molto gustoso, si serve di solito insieme alle patate cotte nella stessa teglia...

mmmh che bontà!!!

Vi racconto la ricetta:

Ingredienti

- 4 pomodori grossi rotondi
- 120 grammi di riso
- 4 patate
- 1 spicchio di aglio
- basilico
- olio d'oliva extra vergine di oliva
- sale
- pepe

Procedimento



Prima cosa da fare, ovviamente, lavare i pomodori, taglio poi la parte superiore e li svuoto con un cucchiaino. Non butto via le parti separate, infatti, con la polpa condirò il riso, mentre la calotta superiore del pomodoro mi servirà per ricoprirli.

Come dicevo, la polpa estratta dai pomodori mi servirà per condire il riso, quindi la metto in una ciotola e la condisco con olio, aglio tritato, sale, pepe e basilico. Schiaccio la polpa con una forchetta ed amalgamo bene il tutto in modo che si condisca bene.

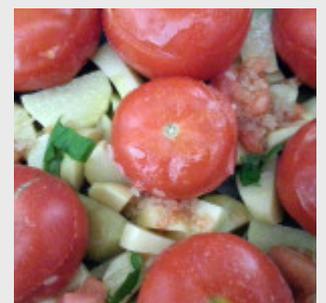


Aggiungo quindi il riso a crudo e lascio insaporire per 20 minuti circa. Riempio ora i pomodori e li richiudo con i loro "cappelli".



Passo alle patate, le sbuccio e le taglio a tocchetti, le

sistemo sul fondo di una teglia da forno e condisco con olio e sale, sopra adagio i pomodori ripieni, ancora una passata d'olio e sale e metto in forno.



Lascio cuocere a 180° per circa 45 minuti e facendo attenzione che non si asciughino troppo. Se dovesse succedere aggiungo un po' d'acqua.

Buonissimi!!!

