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, aihme, 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!!!



