



Bietole e ceci con Filetti di Sardine all'Agro

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sardine all'Olio d'Oliva

Ingredienti per 4 persone

- 2 confezioni di Filetti di Sardine Rio Mare all'olio di oliva
- 200g di ceci gia' cotti
- 600g di bietole piccole
- 1 cipolla dolce
- 1 limone non trattato
- 40 g di olio extra vergine di oliva
- sale
- pepe

Procedimento

Rosola la cipolla affettata in una casseruola con l'olio, unisci le bietole a pezzetti, regola di sale, fai saltare in padella per qualche minuto, unisci i ceci, gira e leva dal fuoco. Disponi le bietole e i ceci caldi in quattro ciotole, adagia sopra tre filetti di sardina, insaporisci con una bella grattugiata di scorza di limone e qualche goccia di succo, completa con una ricca macinata di pepe.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI