

Frittata di bietole (*Frità de gé*)



Ingredienti: 500-700 gr. di bietole (secondo la dimensione della padella), 4-5 uova, 1 cipolla, aglio, prezzemolo, formaggio grattugiato, olio extravergine d'oliva ligure, sale, pepe.

Lavare le bietole e tagliarle finemente, metterle in un piatto con un po' di sale e lasciarcele per circa un'ora, quindi strizzarle e passarle in padella con un trito di aglio, cipolla e prezzemolo. Quando hanno cotto per un paio di minuti

metterle in una ciotola e condirle con le uova, una manciata di formaggio grattugiato, un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva ligure, sale e pepe. Versarla in una padella con olio d'oliva caldo e farla cuocere a fuoco lento per 6-10 minuti per parte (a seconda dello spessore) muovendola spesso, affinché non si attacchi, e girandola un paio di volte aiutandosi con un coperchio. Quando è cotta metterla su un piatto piano e lasciarla rassodare; mangiarla tiepida.

Ricetta di: *Cristina Pisano*



[versione stampabile](#)