

PULIRE E LESSARE LE BIETOLE DA COSTA

Le **bietole da coste**, chiamate anche **coste**, come tutte le verdure a foglia, possono essere lessate o cotte al vapore. Per la cottura delle coste non ci sono particolari accorgimenti se non quello di dividere il gambo dalla foglia e di cuocerli separatamente, in quanto hanno tempi di cottura diversi; la foglia circa 5-10 minuti e il gambo, generalmente dai 15 ai 20 minuti, o anche più, a seconda delle dimensioni. Potremmo cuocere assieme foglie e gambi se si provvederà a tagliare questi ultimi in più parti per il senso della lunghezza, per riuscire ad avere una cottura comune uniforme.

Vediamo allora come procedere:



1) Eliminate, se rovinate o leggermente appassite, le foglie più esterne e appoggiate il cespo di bietola da coste su di un tagliere ed eliminate la parte finale del gambo.



2) Aprite quindi il cespo di bietole da coste in modo da separare tutte le foglie. Prendete ora una foglia di bietola da coste: appoggiatela sul tagliere e con il coltello incidete le nervature tutte intorno alla sagoma del gambo.



Staccate la foglia dal gambo incidendo le nervature bianche prima da un lato e poi dall'altro. Ed ecco, dopo questa operazione, il gambo diviso dalla foglia.



4) Il gambo delle coste contiene dei filamenti duri e fastidiosi che potete eliminare prima della cottura: prendete il gambo della bietola da coste con la parte convessa rivolta verso il basso e, con un coltellino dalla lama liscia, partendo dalla base incidete leggermente il gambo e tirate con delicatezza dalla parte apposta in modo da eliminare i filamenti. Essendo, il gambo delle coste, piuttosto spesso e duro, prima di cuocerlo, è opportuno tagliarlo in più parti, specialmente se volete risparmiare tempo o cuocerlo assieme alle foglie. Se tagliato sottilmente, sia il gambo che le foglie avranno il medesimo tempo di cottura.

5) Riunite foglie e gambi tagliati in una zuppiera e procedete quindi a lavare la verdura. Riempite la vasca del lavabo con dell'acqua fredda e immergetevi le bietole da coste: lavatele muovendole un poco nell'acqua e poi passatele in un'altra vasca piena d'acqua pulita e fredda;



fatelo almeno due o tre volte in modo da eliminare completamente la terra. Scolate quindi le bietole da coste e lasciatele sgocciolare.



6) Mettete sul fuoco un pentola con dell'acqua salata e quando comincerà a bollire immergete le bietole da coste. Fate cuocere le bietole da coste per circa 10 minuti o comunque fino a quando il gambo risulterà essere tenero. Scolate le bietole da coste e lasciatele raffreddare. Ed ecco le vostre bietole da coste pronte per essere gustate o utilizzate per altre preparazioni.

