

Coste al latte

- 500 gr di coste
- 2 dl di latte
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- un pizzico di sale

Laviamo la parte bianca e una piccola parte di verde delle coste e togliamo i filamenti.

Tagliamola a tocchetti e asciughiamole.

Adagiamo la verdura in una padella, aggiungiamo il latte, il sale e cuociamo dolcemente per 15 minuti.

Aggiungiamo il formaggio grattugiato e completiamo la cottura per altri 5 minuti.

Da gustare ben calde.

Cosa sono le coste?

La costa (*Beta vulgaris* subsp. *cicla*) è una pianta erbacea con grandi foglie verde scuro e un gambo centrale largo e carnoso – la “costa” appunto – che può essere bianca, gialla o rossa a seconda della varietà. Si distingue dalla bietola da foglia per avere questa costola centrale molto sviluppata e succulenta.



Caratteristiche nutrizionali

Sono una verdura particolarmente salutare: ricche di vitamina K, vitamina A, vitamina C, magnesio, potassio e ferro. Hanno pochissime calorie e un buon contenuto di fibre. Contengono però ossalati, quindi chi soffre di calcoli renali dovrebbe consumarle con moderazione.

