

Coste in padella

- coste
- formaggio grattugiato
- 50 gr di burro
- uno spicchio di aglio
- sale

Laviamo le coste, togliamo i filamenti della parte bianca e tagliamo a tocchetti compresa la parte verde.

In una padella antiaderente sciogliamo il burro, tuffiamo le coste e saliamo quanto basta, rimettiamo più volte a fuoco moderato.

Sbucciamo l'aglio, tritiamolo e aggiungiamolo alla verdura.

Quando saranno cotte spolveriamo con abbondante formaggio, mescoliamo e serviamo ben caldo.

Le coste in cucina?

In Italia sono molto usate nella cucina tradizionale, soprattutto al Nord e in Liguria. Si preparano in molti modi:

Lessate o saltate in padella con aglio e olio, il modo più semplice
Ripieni per torte salate, ravioli e pansoti (tipici liguri)



Gratinate al forno con besciamella e formaggio

In minestra o zuppe di verdure

Con la pasta, tipicamente con acciughe e pinoli nella tradizione ligure.

Coltivazione

Sono facili da coltivare nell'orto: resistenti al freddo, si seminano in primavera o a fine estate. Si raccolgono scalando le foglie esterne, lasciando la pianta produrre continuamente per diversi mesi.

