



Βλήτα με σκόρδο τσίλι, ντοματίνια και φέτα στο τηγάνι

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά

Διατηρείται στο ψυγείο για 1-2 μέρες.

Υλικά:

- 500 γρ. βλήτα, βρασμένα
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 250 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 2 σκελ. σκόρδο, κομμένες σε φέτες
- 1 πιπερια τσίλι, ψιλοκομμένη ή 1 κ.γλ. καυτερό μπούκοβο
- 100-150 γρ. φυτικό λευκό τυρί ή φέτα
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι & Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- 1) Καθαρίζουμε και πλένουμε τα βλήτα. Γεμίζουμε μία κατσαρόλα με νερό, αλατίζουμε καλά και την αφήνουμε να πάρει βράση. Βάζουμε τα βλήτα στην κατσαρόλα και τα βράζουμε για 5-6 λεπτά.
- 2) Με μια τρυπητή κουτάλα μεταφέρουμε τα βλήτα σε ένα μπολ με πάγο και νερό, για να σταματήσουμε τον βρασμό τους. Τα σουρώνουμε και τα αφήνουμε στην άρκη.
- 3) Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο, μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάrouμε για 8-10 λεπτά. Προσθέτουμε τα ντοματίνια και σοτάrouμε για 4-5 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σκόρδο και το μπούκοβο και σοτάrouμε για 2-3 λεπτά ακόμη.
- 4) Προσθέτουμε στο τηγάνι τα βλήτα, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, το λευκό τυρί, ανακατεύουμε απαλά και αποσύrouμε από τη φωτιά.
- 5) Τέλος πασπαλίζουμε από πάνω 1 κ.σ. ελαιόλαδο και σερβίrouμε.