

Belga gratinata allo speck

La **belga gratinata allo speck** è una ricetta a base di cespi di cicoria belga che vengono farciti e insaporiti con un trito di pangrattato, aromi e speck. Lo speck viene inoltre utilizzato per avvolgere la belga esternamente, dando un tocco di croccantezza e sapidità una volta che si è completata la cottura.

La **belga gratinata allo speck** viene proposta come secondo piatto, ottimo se accompagnato da un'insalata di rucola, noci e fettine di pane abbrustolito. Può essere anche un piatto unico, nel qual caso però servire due cespi per ogni commensale. In alternativa può essere un goloso e ricco antipasto.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **210Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 2 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 150 g di speck affettato sottile
- 20 g di pane grattugiato
- 40 g di Gruyere
- Pepe nero macinato al momento
- 4 cespi di cicoria belga
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo e selezionarne le foglie.
- Spellare l'aglio e privarlo dell'anima interna.
- Eliminare dallo speck il grasso visibile. Tenere da parte due fette per ogni cespo di belga e mettere quelle che rimangono in un mixer da cucina.
- Mettere nel mixer anche le foglie di prezzemolo e l'aglio. Unire il pangrattato, il Gruyere grattugiato, una macinata di pepe e frullare piano, a piccoli colpetti, fino ad ottenere un trito ben amalgamato.
- Lavare i cespi di belga, eliminare le foglie esterne rovinare e tagliarle a metà nel senso della lunghezza lasciando unita la parte finale del cespo.
- Aprire le cicorie molto delicatamente e distribuire il pangrattato aromatico all'interno e fra le foglie.
- Stendere le fette di speck tenute da parte, distribuire sopra il trito rimasto e utilizzarle per avvolgere la belga. Utilizzare due fette di speck per ogni belga, in modo da avvolgerla bene per tutta la sua lunghezza.
- Ungere una teglia da forno, disporre i cespi di belga, irrorare con un filo d'olio, unire una macinata di pepe e infornare nel forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti. Proseguire di poco la cottura se serve per far abbrustolire i bordi delle fettine di speck.
- Servire tiepide.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Rucola e noci, fettine di pane abbrustolito.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Preferire cespi di cicoria belga di piccole dimensioni e affusolati. In questo modo cuoceranno uniformemente e resteranno molto morbidi all'interno.

Questo piatto si può preparare in anticipo, senza irrorarlo con l'olio e gratinarlo, conservandolo in frigorifero anche per un giorno. Al momento di gustarlo procedere con il condimento e la gratinatura come indicato.