

Cicoria belga grigliata

La **cicoria belga grigliata** è un contorno semplice e poco calorico, facile da realizzare e di ottimo accompagnamento a secondi piatti a base di carne o di pesce.

La **cicoria belga grigliata** si conserva ottimamente in frigorifero, ben coperta, per 2-3 giorni. Se ne possono gustare due pezzetti prima di cena per arrivare meno affamati a tavola.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **80Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 cespi di cicoria belga
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- Pepe nero macinato al momento
- Sale

PREPARAZIONE

- Togliere dalla cicoria le foglie più esterne se rovinate, tagliare i cespi a metà, sciacquarli sotto acqua corrente e scuoterli per eliminare l'eccesso d'acqua.
- Scaldare la piastra in ghisa sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Cuocere le cicorie da entrambi i lati per una decina di minuti circa, fintanto che saranno morbide.
- Miscelare in una ciotola l'olio con l'aceto, assieme ad una grattugiata di pepe.
- Ungere con l'emulsione preparata la verdura appena cotta e cospargere con un pizzico di sale.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e pesce.

STAGIONE

Gennaio

AUTORE

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

