

Radicchi grigliati

I **radicchi grigliati** sono un contorno leggero, ma dal sapore inconfondibile, da prepararsi con buoni radicchi rossi freschi delle varietà che preferite.

I **radicchi grigliati** e conditi si conservano ottimamente in frigorifero, ben coperti, per un paio di giorni circa. Si possono così consumare all'occorrenza, anche come antipasto o come spezzafame prima della cena.

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

- 2 radicchi rossi tipo Chioggia
- 2 radicchi rossi di Treviso
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Togliere dai radicchi le foglie più esterne se rovinate.
- Tagliare i cespi dei radicchi a metà, oppure se sono molto grandi anche in 4 parti.
- Sciacquarli sotto acqua corrente e scuoterli per eliminare l'eccesso d'acqua.
- Scaldare una piastra con il fondo ondulato sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Cuocere i radicchi da entrambi i lati per una decina di minuti circa.
- Miscelare in una ciotola l'olio con l'aceto, assieme ad una macinata 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 di pesce.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per una cottura ottimale, cuocere il radicchio 4 minuti dal lato tagliato e 6 minuti dall'altro lato. Controllare quindi fra le foglie, se non sono ancora cotti proseguire di qualche minuto la cottura. Se le foglie esterne risultano troppo sbruciacchiate eliminarle.