

Cicoria belga al forno

La **cicoria belga al forno** è un contorno leggero e saporito, veloce e facile da realizzare perchè la cottura avviene autonomamente in forno senza bisogno di girare le verdure.

La **cicoria belga al forno** è ottima per accompagnare secondi piatti di ogni tipo, soprattutto a base di carne o di pesce. E' ottima sia calda, sia a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **90Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 500 g di cicoria belga
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Tagliare a metà i cespi di cicoria belga, scartare le foglie esterne più rovinare e sciacquare sotto acqua fresca corrente. Mettere quindi i cespi a testa in giù ad asciugare su un colino.
- Coprire una teglia con un foglio di carta da forno e mettervi i cespi con la parte tagliata rivolta verso l'alto.
- Mettere l'olio in una ciotolina e ungere bene i cespi aiutandosi con un pennello da cucina.
- Cospargere con un pizzico di sale, una macinata di pepe e infornare sotto il grill per 15-20 minuti circa, controllando di tanto in tanto la cottura.
- Servire tiepida.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e di pesce.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se avanza, la **cicoria belga al forno** può essere conservata per 1-2 giorni in frigorifero, ben coperta. Lasciarla almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di servirla.