

# Grigliata di verdure d'inverno

La **grigliata di verdure** è un contorno facile e leggero, in cui le verdure vengono grigliate sulla piastra, insaporendosi e mantenendo un buon contenuto di vitamine e sali minerali. Si può grigliare praticamente di tutto, qui vi proponiamo una selezione di verdure facilmente reperibili in autunno e in inverno, per gustarle nel pieno della loro stagionalità.

Le **verdure grigliate** possono essere preparate in anticipo perchè sono ottime a temperatura ambiente. Se avanzano si conservano per un paio di giorni in frigorifero. Oltre ad essere uno squisito contorno, si possono utilizzare per farcire panini, torte salate o come condimento per la pasta fredda o la pizza.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **130Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 cicoria belga
- 1 radicchio rosso di Treviso
- 1 radicchio rosso di Chioggia
- 3 carciofi
- 1 limone
- 6 funghi champignon
- 1 finocchio

## Per condire le verdure

- Olio extravergine di oliva
- Aceto di vino
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

Pulire i tipi di verdura secondo le indicazioni date. Scaldare la piastra sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina. Cuocere secondo i tempi e le modalità riportate.

Per il condimento preparate le seguenti emulsioni:

- **OLIO, ACETO:** emulsionare in una ciotolina olio e un goccio di aceto di vino.
- **OLIO, AGLIO e PREZZEMOLO:** pulire il prezzemolo, tritarlo finemente assieme allo spicchio d'aglio spellato. In una ciotolina mescolare l'olio con il trito.



## CICORIA BELGA

- 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.
- Cuocere le cicorie da entrambi i lati per una decina di minuti circa in totale, fintanto che saranno morbide.
- Ungere con l'emulsione di olio e aceto e unire un pizzico di sale.

## RADICCHIO ROSSO

- 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.
- Cuocere i radicchi 4 minuti dal lato tagliato e 6 minuti circa dal lato delle foglie. Se i radicchi tondi sono molto panciuti, prolungare un pochino la cottura dal lato delle foglie.
- Ungere con l'emulsione di olio e aceto e cospargere con un pizzico di sale.

## CARCIOFI

- Preparare acqua acidulata con il limone spremendone bene il succo. Tenere le bucce spremute per sfregare le parti tagliate dei carciofi man mano che si preparano per evitare che anneriscano.
- Lavare i carciofi, togliere le foglie dure più esterne, accorciare il gambo lasciandone 3-4 centimetri al massimo. Tagliare le punte.
- Tagliare i carciofi a metà, eliminare il fieno.
- Mettere i carciofi man mano che sono pronti nell'acqua acidulata.
- Scottare i carciofi per 4 minuti in acqua bollente salata in cui avrete spremuto un pochino di limone. Scolarli accuratamente.
- Cuocere i carciofi per 8 minuti dal lato aperto e per 8 minuti circa dal lato delle foglie girandoli ogni 5 minuti.
- Quando i carciofi sono cotti, asportare le foglie esterne se si sono bruciacchiate, spennellare con l'emulsione di olio, aglio e prezzemolo e decorare con un po' di prezzemolo tritato. Salare e pepare.

## FUNGHI

- Pulire i funghi tagliando la base con le radichette e lavarli sotto acqua fresca corrente. Tagliarli a metà per il lungo.
- Cuocere per circa 4-5 minuti da ogni lato.
- Quando sono cotti metterli in una ciotola e condirli con l'emulsione di olio, aglio e prezzemolo. Regolare di sale e unire una macinata di pepe.

## FINOCCHI

- Pulire il finocchio, eliminare le parti dure e ammaccate. Affettarlo per il lungo nello spessore di un centimetro scarso facendo attenzione che il torsolo tenga assieme le foglie.
- Lavare le fette così ottenute molto delicatamente per non romperle e appoggiarle su carta da cucina.
- Cuocere i finocchi per 8 minuti in totale, girandoli ogni due minuti circa.
- A fine cottura ritirarli su un piatto, spennellarli con olio, unire un pizzico di sale e servire.

Disporre tutte le verdure in un piatto da portata, o in piatti da porzione, e servire. Mettere a tavola olio, sale e pepe per chi volesse regolare il condimento secondo il proprio gusto personale.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e 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

La grigliata di verdure si può preparare con solo alcune delle verdure indicate, secondo il proprio gusto personale e secondo il tempo a disposizione. Per un ottimo risultato utilizzare verdure fresche di stagione.