

Tomino con belga alla piastra

Il **tomino con belga alla piastra** è un secondo piatto leggero e veloce da preparare, semplice, in cui viene cotto tutto nella bistecchiera. E' preferibile scegliere una bistecchiera con il fondo spesso e uniforme, con un rivestimento antiaderente.

Il **tomino con belga alla piastra** è ottimo gustato anche come piatto unico, assieme a fette di pane casereccio, oppure leggermente abbrustolito.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **370Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 cespi di cicoria belga
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino
- 2 tomini

PREPARAZIONE

- Togliere dalla cicoria le foglie più esterne se rovinata e tagliarle a metà per il lungo. Sciacquarle sotto acqua corrente e scuoterle per eliminare l'eccesso d'acqua.
- Scaldare la bistecchiera sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Quando è molto calda, mettere sulla bistecchiera le cicorie e cuocere per 5 minuti circa per lato.
- Miscelare in una ciotola l'olio con l'aceto, una macinata di pepe ed ungerla la cicoria una volta ritirata. Cospargere con un pizzico di sale.
- Finita la cottura della belga, abbassare la fiamma al minimo e mettere sulla bistecchiera i tomini, da cuocere da entrambi i lati fintanto che non risultino morbidi e gonfi, senza però aprirsi.
- Servire immediatamente.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

