



RADICCHIO AL FORNO CON FORMAGGIO STAGIONATO

Una splendida ricetta pronta in 10 minuti: solo due ingredienti che sceglierete di qualità, per ottenere un contorno dai sapori spettacolari.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 4 cespi medi di radicchio rosso tardivo (320 g)
- 1 porzione di grana (50 g)
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b di sale, pepe e spezie

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate verticalmente il radicchio a foglia lunga (noi abbiamo utilizzato il radicchio tardivo) in 3 o 4 parti a seconda della dimensione, mantenendo le radici, per ottenere spicchi saldati alla base. Lavate bene le verdure e asciugatele con un canovaccio: ci serviranno più asciutte possibile.
- 2° Radunate i cespi affettati in un'ampia ciotola e conditeli con olio e un pizzico di sale. Procurate una pirofila oppure una teglia foderata con carta forno. Disponete i radicchi senza sovrapporli in un primo strato. Distribuite il formaggio grana grattugiato (o altro scelto).
- 3° Create un ulteriore strato se la pirofila è medio-piccola, sovrapponendo questa volta gli ortaggi e utilizzando altro formaggio (o sempre lo stesso), a bastoncini, e disponendolo in superficie. Completate con un giro d'olio.
- 4° Infornate a 180° per 30 minuti (oppure a 160° per 50 minuti) coprendo la teglia con carta forno. Potete eliminare la carta forno di copertura per gli ultimi 10 minuti, se desiderate le crosticine di formaggio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (195 g)	% AR
ENERGIA	104 kcal	202 kcal	10 %
PROTEINE	6 g	11 g	21 %
CARBOIDRATI	2 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	4 %
LIPIDI	8 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	3 g	6 g	29 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	19 %
SODIO	197 mg	383 mg	16 %