

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Belga gratinata con uvetta e pinoli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

CESPI DI INDIVIA BELGA 4
UVETTA 1 cucchiaio da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiai da tavola
PANGRATTATO 3 cucchiai da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 2
PINOLI 1 cucchiaio da tavola
BRODO VEGETALE 100 ml
ACETO 2 cucchiai da tavola
SALE

PREPARAZIONE



2 Ammollare l'uvetta in poco brodo caldo.

Tagliare la belga in 4 parti in senso verticale.

Schiacciare l'aglio in camicia e lasciatelo imbiondire in padella con l'olio.

Aggiungete l'uvetta con i pinoli e lasciate rosolare.



3 Unite le fette d'insalata.



4 Cuocere per 5-6 minuti, salate e sfumare con l'aceto.



5 Appena evapora, bagnate con il brodo caldo e cuocete coperto.

A cottura ultimata, spolverizzate con il pangrattato e passatelo al grill.

