

ANTIPASTI E SNACK

Involtini di radicchio e pancetta

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 12 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Gli involtini di radicchio e pancetta sono una preparazione stuzzicante che conquista al primo morso grazie all'incontro di **consistenze e sapori opposti**. Questa ricetta è la soluzione perfetta per chi ha poco tempo ma desidera portare in tavola un piatto ricercato: il calore della cottura ammorbidisce il cuore del radicchio, mentre la pancetta sprigiona tutto il suo profumo diventando piacevolmente croccante.

Per creare un menù equilibrato, potresti servire questi involtini insieme a dei [bastoncini di polenta in friggitrice ad aria](#) o proporli come apertura prima di un saporito [orzotto zucca e salvia](#). Se ami i sapori decisi, non perderti anche la nostra [raccolta di ricette col radicchio](#)

o questa sfiziosa idea per dei [datteri ripieni salati](#).

La preparazione degli involtini di radicchio e pancetta è estremamente intuitiva, ma il vero segreto risiede nella scelta di un radicchio di qualità e in una rosolatura fatta a regola d'arte, capace di esaltare la componente affumicata senza coprire la delicatezza della verdura.

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI DI RADICCHIO E PANCETTA:

RADICCHIO ROSSO DI TREVISO 4

PANCETTA (TESA) 10 fette

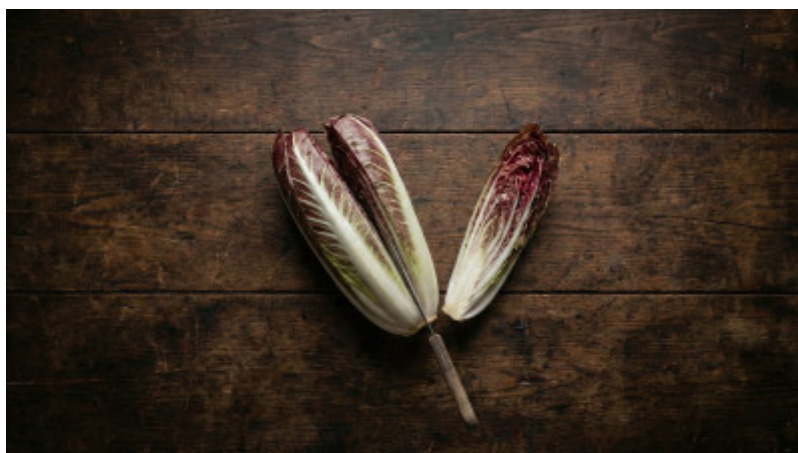
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Inizia pulendo con cura il radicchio. Elimina le foglie esterne se dovessero risultare rovinate o troppo coriacee. Appoggia il radicchio sul tagliere e, con un coltello affilato, dividi ogni cespo in 2 o 4 parti procedendo nel senso della lunghezza, cercando di mantenere attaccata una parte del torsolo così che le foglie non si stacchino.

Prendi una fetta di pancetta e avvolgila attorno a ogni spicchio di radicchio. Cerca di stringerla bene in modo che rimanga ferma durante la cottura e protegga il cuore del radicchio.





2 Rivesti una teglia con della carta forno e adagia i tuoi involtini ben distanziati l'uno dall'altro. Condisci con cura: aggiungi una spolverata di pepe nero e un filo d'olio extravergine d'oliva. Non aggiungere sale: la pancetta in cottura rilascerà tutta la sapidità necessaria!

Inforna in forno preriscaldato a 200°C per circa 10-12 minuti. Saranno pronti quando vedrai la pancetta diventare bella croccante e sfrigolante. Servili caldi e goditi il contrasto di consistenze!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che la pancetta utilizzata sia certificata e non contenga additivi a rischio.

Versione senza lattosio: se decidi di aggiungere un cuore di formaggio, scegli una tipologia senza lattosio o un pecorino molto stagionato.

Versione light: utilizza della pancetta tesa magra o sostituiscila con dello speck, cuocendo gli involtini in forno senza aggiunta di ulteriori grassi.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci la pancetta con delle fette sottili di tofu affumicato grigliato o con dei nastri di zucchine marinati in salsa di soia e fumo liquido.

L'idea WOW: inserisci un gheriglio di noce all'interno dell'involentino e, a fine cottura, aggiungi un filo di miele di castagno: il contrasto dolce-salato sarà indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che il radicchio risulti troppo coriaceo, sbollentalo per soli 30 secondi in acqua e aceto. Questo passaggio ammorbidirà le fibre e toglierà l'eccesso di amaro.

Lo sfizio in più: aggiungi una spolverata di pepe nero macinato fresco o dei semi di finocchio all'interno dell'involentino per potenziare la nota aromatica.

L'idea per i bambini: se il sapore del radicchio è troppo forte, usa il radicchio variegato di Castelfranco (più dolce) e aggiungi un pezzetto di formaggio dolce filante all'interno.

Idea antispreco: se è troppo grande, non buttare il cuore bianco e duro del radicchio! Taglialo a cubetti piccolissimi e usalo per arricchire un risotto.

CONSERVAZIONE

Gli involtini di radicchio e pancetta vanno gustati caldi e fragranti appena pronti. Se avanzano, possono essere conservati in frigorifero per al massimo un giorno in un contenitore ermetico e riscaldati brevemente in padella o in forno per ripristinare la croccantezza della pancetta.