

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Radicchio al forno gratinato

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il **radicchio al forno gratinato** è un contorno versatile che conquista per il suo equilibrio perfetto tra la nota amarognola tipica del radicchio e la dolcezza che sprigiona durante la cottura. La panatura croccante e profumata avvolge le foglie tenere, creando un contrasto di consistenze davvero irresistibile. È il piatto ideale da servire durante una cena invernale, capace di accompagnare con eleganza sia secondi di carne che formaggi stagionati.

Per rendere il tuo menù ancora più invitante, potresti servire questo contorno dopo un assaggio di [filetto al pepe verde](#) o accanto a un saporito [abbacchio a scottadito](#). Se ami le verdure al forno,

non perderti le nostre [bistecche di cavolfiore](#) o questa sfiziosa variante della [verza in padella](#). Preparare il radicchio al forno gratinato è semplicissimo e richiede pochissimi minuti di lavoro: il calore del forno farà tutto il resto, regalandoti una doratura impeccabile.

INGREDIENTI PER IL RADICCHIO AL FORNO GRATINATO

RADICCHIO ROSSO DI TREVISO 4

PANGRATTATO 40 gr

PREZZEMOLO 1 mazzetto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE DEL RADICCHIO AL FORNO GRATINATO

1 Come prima cosa, accendi il forno e impostalo a 200°C in modalità ventilata, così sarà alla temperatura giusta quando avrai finito la preparazione.

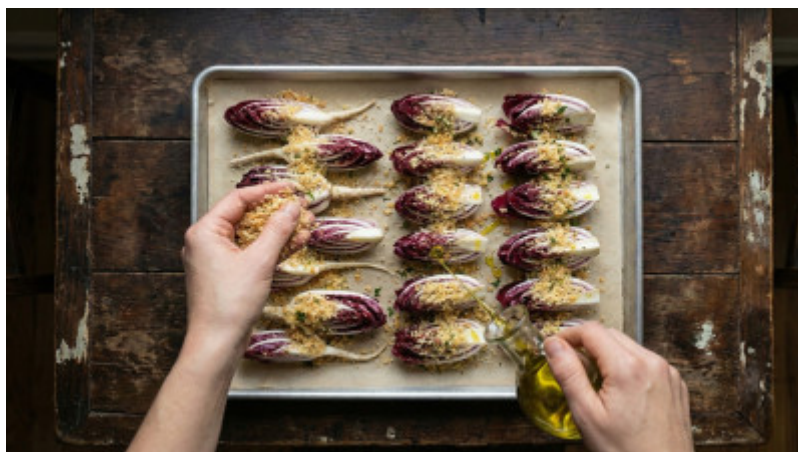
Lava con cura i cespi di radicchio sotto acqua corrente. Asciugali delicatamente e tagliali a spicchi per il lungo, facendo attenzione a lasciare la base attaccata in modo che le foglie non si stacchino.

In una ciotola, unisci il pangrattato, il Parmigiano grattugiato e il prezzemolo che avrai precedentemente tritato finemente. Aggiungi un pizzico di sale e una spolverata di pepe, poi mescola bene il tutto.



2 Rivesti una teglia con la carta forno e adagia i quarti di radicchio uno accanto all'altro, senza sovrapporli troppo. Cospargi generosamente ogni spicchio di radicchio con il mix di pangrattato e formaggio. Per finire, irrori il tutto con un bel giro d'olio extravergine d'oliva a filo.

Cuoci nel forno già caldo per circa 15 minuti, o comunque finché non vedrai una crosticina dorata e invitante in superficie. Sforna il tuo radicchio e servilo ben caldo per goderti tutta la sua croccantezza!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: sostituisci il pangrattato classico con della farina di mais finissima o del pangrattato certificato gluten-free per una croccantezza sicura.

Versione senza lattosio: per una gratinatura perfetta senza latticini, utilizza esclusivamente un ottimo olio extravergine d'oliva e ometti il parmigiano, aumentando la dose di erbe aromatiche.

Versione light: riduci la quantità di olio e utilizza pane integrale grattugiato, arricchendo il sapore con del pepe nero e della scorza di limone.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già naturalmente vegetariano. Per renderlo vegano, sostituisci il formaggio con dei semi di sesamo o del lievito alimentare in scaglie.

L'idea WOW: aggiungi dei gherigli di noce tritati grossolanamente alla panatura e, a fine cottura, completa con qualche goccia di aceto balsamico tradizionale o di miele.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per attenuare il sapore amaro, lascia il radicchio tagliato a spicchi in ammollo in acqua fredda e un goccio di aceto per circa 20 minuti prima di procedere con la ricetta. Asciugalo bene prima di condirlo.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di peperoncino o della paprika affumicata alla panatura per dare una nota piccante e profumata al tuo radicchio al forno gratinato.

L'idea per i bambini: taglia il radicchio a fette molto sottili e abbonda con il parmigiano: la gratinatura dorata e saporita attirerà la loro curiosità.

Idea antispreco: non buttare le foglie più esterne o rovinate! Lavale bene e usale per arricchire una zuppa o un'insalata: una volta cotte a lungo perderanno l'amaro e daranno un colore unico al piatto.

CONSERVAZIONE

Il radicchio al forno gratinato va gustato preferibilmente caldo e appena sfornato per godere della sua croccantezza. Se avanza, può essere conservato in frigorifero per un giorno in un contenitore ermetico e riscaldato brevemente sotto il grill del forno.