

Радіккйо під сухарями

Радіккйо «тревізо» - один із різновидів італійського цикорію з приємним гіркувато-перцевим смаком.

Радіккйо широко використовують для приготування салатів, але також і пасти, ризотто, поленти та інших класичних італійських гарячих страв. При тепловій обробці овоч втрачає частину своєї гіркоти і набуває особливого горіхового присмаку, який багатьом до вподоби.

Радіккйо відомий ще з античних часів. Римляни вважали, що він "очищає кров і бореться з безсонням". Вже у XV столітті його почали вирощувати в Італії в регіонах Венето і Трентіно.

Радіккйо часто використовують в різних дієтах для схуднення, оскільки цей овоч зовсім не має жиру та холестерину, має низький вміст натрію і є низькокалорійним продуктом харчування: у 100г свіжого листа Радіккйо лише 23 калорії.

Як завжди, заохочую Вас, при нагоді, відкривати для себе нові смаки та поживні, корисні для нашого здоров'я овочі!

- 800 гр радіккйо «тревізо»
- 3-4 ложки оливкової олії
- 2 ложки сухарів
- 2 ложки пармезану
- сіль, перець

Помити головки радіккйо і розрізати кожен по довжині на 4 частини. Викласти у вогнетривку посудину, полити олією, приправити сіллю, перцем, присипати поверх сухарями і тертим пармезаном.

Поставити в уже нагріту духовку до 180 С на 15-20 хв.

Подавати до червоного або жирного м'яса.

