

Piatto unico: radicchio, spaghetti integrali piccanti, frittata al radicchio



Prova questo piatto unico e cogli l'occasione per gustare il radicchio rosso in versione sia cruda che salata.

Approfitta subito dell'occasione, cogli l'attimo per gustare il [radicchio rosso](#) finché è di stagione. Perché è ora che puoi assaporare il suo retrogusto leggermente amarognolo che si sposa così bene a qualsiasi ricetta. Crudo o cotto non importa, **è questo il momento del radicchio**, perciò lo ritrovi in abbondanza nel piatto unico proposto qui di seguito.

Insalata di radicchio

Ingredienti (per 1 porzione)

200 g di radicchio rosso
un cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
un pizzico di gomasio
semi oleosi e frutta secca a piacere

Procedimento

1. Monda e lava il radicchio eliminandone l'acqua in eccesso.
2. Taglialo grossolanamente e condiscilo con un filo di olio e gomasio.
3. Mescola e servi aggiungendo a piacere semi oleosi e frutta secca.

Spaghetti integrali piccanti al cipollotto e paprika

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di spaghetti integrali Bio,Logico Despar
1 cipollotto
mezzo cucchiaino di paprika dolce Despar
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 pizzico di sale

Procedimento

1. In una padella fai soffriggere leggermente il cipollotto a fettine per pochi minuti, senza mai raggiungere il punto di fumo.
2. Nel frattempo cuoci la pasta in acqua bollente leggermente salata per il numero di minuti

indicato sulla confezione.

3. Scola la pasta e mescolala al cipollotto.
4. Guarnisci con olio e paprika. Servi subito.

Frittata al radicchio

Ingredienti (per 1 porzione)

2 uova
1/4 di cespo di radicchio trevigiano mondato e lavato
1/4 di spicchio di aglio
1 cucchiaio di grana padano grattugiato
olio extra vergine di oliva
pepe
latte q.b.

Procedimento

1. In una padella antiaderente scalda un cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva con lo spicchio d'aglio schiacciato e unisci il radicchio tagliato a listarelle sottili. Fai stufare aggiungendo un mestolino di acqua, con coperchio, per 10 minuti circa.
2. Nel frattempo, a parte in una ciotolina, sbatti le uova con una macinata di pepe, il grana e il latte.
3. Verso tutto nella padella con il radicchio, mescola velocemente e cuoci a fiamma bassa, con coperchio, finché la frittata non sarà cotta.