

Radicchio saltato con granelle di nocciole e semi di zucca

Il radicchio crudo? Buono! Il radicchio saltato in padella con degli ingredienti davvero speciali? Ancora più buono! Scoprilo tu stesso con questa ricetta.



È vero, da un lato il **radicchio rosso** ha un sapore un po' difficile a causa del suo **retrogusto amarognolo**. Dall'altro, questo ortaggio tipicamente autunnale ha delle eccellenti **proprietà depurative**. Allora porta il radicchio sulla tua tavola! Per dosare l'amaro, basta abbinarlo a ingredienti che sappiano smorzarne il gusto. Un esempio lo trovi subito in questa ricetta: le tue papille gustative faranno la òla con il radicchio saltato in padella insieme al porro, alla granelle di nocciole, ai semi di zucca e alla salsa di soia.

Provalo oggi!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

- 6 cespi di radicchio spadone
- mezzo porro
- 3 cucchiaini di granelle di nocciole
- 2 cucchiaini di semi di zucca
- 1 cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Lava e taglia a losanghe i cespi di radicchio.
2. Versa in una casseruola l'olio e la salsa di soia, versa anche il mezzo porro tritato e il radicchio. Accendi il fuoco al minimo e lascia appassire il tutto aggiungendo un mestolino di acqua. Cuoci per 15 minuti e lascia asciugare.
3. A fine cottura aggiungi la granelle di nocciole e i semi di zucca. Mescola bene e servi.