

ENDIBIA

La endibia tiene hojas en su mayor parte blancas con puntas amarillas o rojas. Hay varias hortalizas estrechamente emparentadas entre sí, todas tipos de achicoria: la endibia rizada, la escarola, la lechuga rizada, la achicoria roja, la de Treviso y la tardiva.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDA
- A LA PARRILLA

IDEAS PARA RECETAS

- ESTOFADA
- RELLENE LAS HOJAS CON UNA ENSALADA DE SU GUSTO.
- EN ENSALADA

ALMACENAMIENTO

- Se puede conservar en el frigorífico, lavada, hasta una semana.
- Se conserva en una bolsa o apartada de la luz. La exposición a la luz torna las hojas verdes y de sabor amargo.

NUTRICIÓN

- Muy baja en calorías
- Rica en inulina y fibra
- Estupenda fuente de minerales, vitamina A y betacaroteno

SUGERENCIAS

- Retire las hojas amarillas descoloridas y guárdelas en una bolsa de congelados para un caldo vegetal.
- Recorte las puntas ásperas.
- Utilice las hojas como receptáculo de pequeños aperitivos o refrigerios.

ENDIBIAS ESTOFADAS

- **1 cdas.** de aceite de oliva
- **1/2 taza** de migas gruesas de pan integral de trigo, del día
- **1 cdas.** de perejil fresco picado
- **4 cucharaditas** de mantequilla, uso dividido
- **6** cogollos medianos de endibias belgas, cortados al medio
- **1 taza** de caldo de pollo bajo en sodio (o caldo vegetal/de pollo casero)
- **1** diente de ajo, triturado
- **1** ramita de tomillo fresco
- **1/2 cucharadita** de azúcar
- **1/4 de cucharadita** de sal

lovin'
spoonfuls
a food rescue



CALIENTE ACEITE EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO. AÑADA LAS MIGAS DE PAN Y EL PEREJIL Y COCINE LA MEZCLA, REMOVIÉNDOLA, HASTA QUE LAS MIGAS SE HAYAN DORADO Y ESTÉN CRUJIENTES, 2-4 MINUTOS. TRASLADÉ LA MEZCLA A UN PLATO Y PÁSELE UN PAÑO A LA SARTÉN. PONGA LA SARTÉN DE NUEVO A FUEGO MEDIO Y DERRITA 2 CUCHARADITAS DE MANTEQUILLA. AÑADA 6 MITADES DE LAS ENDIBIAS, CON EL CORTE EN CONTACTO CON LA SARTÉN, Y COCINE HASTA QUE COMIENCEN A DORARSE, 2-3 MINUTOS. PÓNGALAS SOBRE UNA TABLA DE CORTE. REPITA LA OPERACIÓN CON LAS 2 CUCHARADITAS DE MANTEQUILLA Y LAS ENDIBIAS RESTANTES. PONGA LA PRIMERA TANDA DE ENDIBIAS DE NUEVO EN LA SARTÉN. RIÉGUELAS CON EL CALDO Y AÑADA EL AJO, EL TOMILLO, EL AZÚCAR Y LA SAL. COCÍNELAS Y VOLTEE LAS ENDIBIAS CADA 10 MINUTOS APROXIMADAMENTE, HASTA QUE EL LÍQUIDO SE HAYA EVAPORADO POR COMPLETO Y LAS ENDIBIAS ESTÉN GLASEADAS, EN TOTAL UNOS 30 MINUTOS. TRASLADÉ LAS ENDIBIAS A UNA BANDEJA. SÍRVANSE CON LAS MIGAS DE PAN SOBREVIVIENTES ESPOLVOREADAS.