

## ACHICORIA

*Esta hortaliza, similar a un repollo, se ha empleado profusamente en los platos de la región italiana del Véneto desde hace siglos. Es una pariente cercana de la endibia, al igual que la escarola, la lechuga rizada, la achicoria de Treviso y la tardiva.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDA
- A LA PARRILLA

### IDEAS PARA RECETAS

- A LA PARRILLA CON JUDÍAS Y ALCACHOFAS
- EN RISOTTO
- EN ENSALADA

### ALMACENAMIENTO

- Lavada y en el frigorífico.
- Debería conservarse durante 2-3 semanas.

### NUTRICIÓN

- Muy baja en calorías
- Rica en flavonoides y vitamina K
- Estupenda fuente de minerales y vitaminas del complejo B

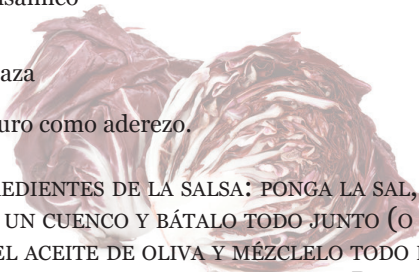
### SUGERENCIAS

- Su sabor amargo puede contrarrestarse con una salsa dulce, como una vinagreta de miel y mostaza de Dijon, o con frutas tales como la pera.
- Se puede consumir cruda, o bien ya marchita y añadida a la pasta.

## ENSALADA DE ACHICORIA A LA PARRILLA

- **2** cogollos de achicoria cortados en cuartos, de forma que cada cuarto tenga un trozo del tallo que lo mantenga unido
- **1/2 taza** de aceite de oliva, además del necesario para cubrir la achicoria
- **1/4 de taza** de vinagre balsámico
- **1 cucharadita** de sal
- **3** dientes de ajo, picados
- **1/2 cucharadita** de mostaza
- **Sal** y pimienta al gusto
- **Parmesano** u otro queso duro como aderezo.

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



PRIMERO COMBINE LOS INGREDIENTES DE LA SALSA: PONGA LA SAL, EL AJO, LA MOSTAZA Y EL VINAGRE BALSÁMICO EN UN CUENCO Y BÁTALO TODO JUNTO (O MÉZCLELO EN UN ROBOT DE COCINA). AÑADA EL ACEITE DE OLIVA Y MÉZCLELO TODO BIEN. PONGA A PRECALENTAR EL GRILL O EL BROILER A TEMPERATURA ALTA. DÉ UN LEVE BARNIZ A LOS CUARTOS DE ACHICORIA CON ACEITE DE OLIVA Y ESPOLVOREE CON SAL. ÁSELAS AL GRILL O AL BROILER EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR GALLETAS. SIGA LA COCCIÓN DE CERCA, YA QUE SE ENNEGRECEN CON RAPIDEZ. COCÍNELAS HASTA QUE COMIENCEN A ENNEGRECERSE. RETÍRELOS Y CÓRTELOS EN TROZOS PEQUEÑOS, LUEGO MÉZCLELOS CON LA SALSA Y LA PIMIENTA. SÍRVANSE CALIENTES O A TEMPERATURA AMBIENTE, ADEREZADOS CON EL PARMESANO.