

CICORIA BELGA BRASATA

Ingredienti per 4 persone:

- 8 cicorie belghe piccole,
- 50 g di burro,
- 1/2 limone (succo),
- sale,
- pepe.

Mondate le cicorie, eliminate le foglie appassite, togliete, con un coltellino affilato, la parte amara alla base. Asciugatele.

Sciogliete il burro a fuoco dolce in una pirofila abbastanza larga da contenere tutte le cicorie in un solo strato. Disponetevi le cicorie, salatele e pepatele.

Coprite le cicorie con un foglio di carta pergamena imburrrato con il lato unto a contatto con la verdura.

Coprite ermeticamente la pirofila.

Lasciate cuocere a fuoco dolce venti minuti, scuotendo il piatto ogni tanto.

Togliete il foglio di carta pergamena, irrorate la verdura con il succo di limone, rimettete la pergamena e il coperchio e lasciate cuocere ancora per dieci o quindici minuti: le cicorie devono essere tenere.

Potete anche infornare la pirofila a 170 gradi (termostato 5).

In questo caso dovrete calcolare da quaranta a cinquanta minuti di cottura.