



Lechugas

Algunas recetas con Radiccio

Notas interesantes

Este vegetal es muy popular en todo el mundo

La lechuga que vemos hoy, en realidad comenzó como una mala hierba de la cuenca me-

La mayoría de productos verdes oscuros son buenas fuentes de vitamina C, beta-caroteno, hierro, calcio, y fibra dietética

POLLO CON RADICCIO

Dos pechugas de pollo, cuatro fetas de jamón crudo, sal y pimienta, un radicchio rosso, ocho cebollas, cinco cucharadas de oliva, medio vaso de vino blanco, dos cucharadas de alcaparras, media ramita de orégano, media ramita de tomillo, dos cucharadas de perejil, dos cucharadas de aceto.

Instrucciones de elaboración:

Picar las hierbas y mezclar con oliva, aceto, sal y pimienta. En una sartén, saltear la cebolla con oliva, sal y pimienta. Incorporar el vino blanco y dejar evaporar. Incorporar el radicchio, las alcaparras y un poco de la mezcla de las hierbas. Saltear por tres minutos, servir con la pechuga y el jamón crocante.



ENSALADA DE RADICCHIO, MANZANA Y ZANAHORIA

Ingredientes:

1 radicchio rojo (200 g)
1 zanahoria mediana (150 g)
2 manzanas firmes

Para la vinagreta: 1/4 de taza de aceite, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de vinagre, 2 cucharadas de agua, 1/2 cucharadita de mostaza, 1 cucharadita de sal, 1/16 de cucharadita de pimienta molida.

Instrucciones de elaboración:

Se lavan y se escurren las hojas de radicchio. se cortan en tiritas finas. se lava la zanahoria, se pela y se ralla por la parte gruesa del rallo. se pelan las manzanas, se les elimina el corazón y las semillas y se corta la pulpa en tajaditas. se mezcla todo en un envase 2 en un frasco se ponen los ingredientes de la vinagreta, se baten hasta emulsionar bien y se revuelve a los vegetales en el envase. se mete en la heladera hasta el momento de servir, cuando s revuelve nuevamente.



TIPOS DE LECHUGA

- Romana
- Radiccio
- Mantequilla
- Americana

