

## Ricette con la cicoria

**Autore:** francesca

**Data:** 08 Dicembre 2010



Cresce infatti tutto l'anno spontaneamente in terreni asciutti ed incolti ed è facilmente riconoscibile, quindi era facile raccoglierla direttamente nei campi. Col tempo questa abitudine, povera ma salutare, si è persa ma la **cicoria** continua ad essere un ingrediente perfetto per delle **ricette** buone e sane.

Ecco delle [ricette perfette per l'autunno](#) e per gustare la cicoria:

### **Cicoria in padella**

(dosi per 4 persone; tempo 30 minuti)

#### ***Ingredienti***

- 1kg di cicoria selvatica
- 2 spicchi d'aglio

- 2 filetti d'acciuga
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe nero

### ***Preparazione***

Lavate la cicoria bene e tante volte, poi lessatela in acqua bollente per 15 minuti, scolatela e passatela sotto l'acqua fredda, poi scolatela di nuovo e strizzatela. In una padella fate scaldare un po' di olio, poi mettete l'**aglio** schiacciato e fatelo dorare, aggiungete le acciughe sfilettate e poi unite la cicoria, mescolate bene e saltatela a fuoco vivace, condite con sale e pepe nero e servite.

### **Frittata di cicoria**

(dosi per 4 persone; tempo 40 minuti)

### ***Ingredienti***

- 1 kg di cicoria
- 2 uova
- Sale
- Pepe
- Olio
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di parmigiano
- 2 cucchiaini di pecorino

### ***Preparazione***

Lavate la cicoria e lessatela in acqua bollente salata per 15 minuti, poi scolatela con uno scolapasta e passatela sotto l'acqua fredda, strizzatela bene e fatela raffreddare. In una padella mettete un po' di olio e fatelo scaldare, poi aggiungete la cipolla tritata finemente il sale e un po' di pepe, cuocete per 5 minuti e poi unite la cicoria. In una ciotola sbattete **uova**, parmigiano e pecorino, sbattete bene e mettete un pizzico di sale, unite cipolla e cicoria e mescolate. Oliate di nuovo la padella e versate il composto di cicoria e uova, cuocete e poi girate la frittata, aiutandovi con un coperchio o un piatto, e proseguite la cottura dall'altro lato.

### **Cicoria gratinata**

(dosi per 4 persone; tempo 60 minuti)

### ***Ingredienti***

- 1 kg di cicoria
- 250 ml di besciamella
- 200 gr di mozzarella
- 100 gr di prosciutto cotto
- Burro
- Sale
- parmigiano

### ***Preparazione***

Lavate bene la cicoria sotto l'acqua corrente, poi lessatela in acqua bollente per 15 minuti, passatela sotto l'acqua fredda e strizzatela bene per eliminare l'acqua in eccesso. Passate la cicoria in padella con un po' di burro e il sale e poi mettetela da parte. Imburrate una pirofila e poi tagliate la **mozzarella** a pezzetti. Mettete la cicoria nella pirofila e poi aggiungete la mozzarella, aggiungete il prosciutto e poi coprite con la **besciamella**, cospargete la superficie con parmigiano e fiocchetti di burro e cuocete in forno caldo a 200°C per 20 minuti.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/ricette-con-la-cicoria/>

Generato il 22/04/2025