



Belga e ricotta - piatto unico - [Visualizza sul sito di rosaria](#)

Ricetta light

Belga e ricotta

Dose x 1 persona...E' un piatto unico di 463 calorie circa (più o meno quanto una caprese fatta con 100g di mozzarella e 150 di pomodori)

2 belghe

150g di ricotta

1 cucchiaino di parmigiano

2 gherigli di noci finemente triturate

prezzemolo ed erba cipollina

Scottare in acqua leggermente salata per qualche minuto l'indivia tagliata a spicchi o sfogliata (alternativa veloce: passarla al mo cosparsa con poco sale....)

Amalgamare la ricotta con le noci gli aromi e il parmigiano (evitare di salare, un po' di sapidità la dà il formaggio!). Spalmare il composto sull'indivia scottata.

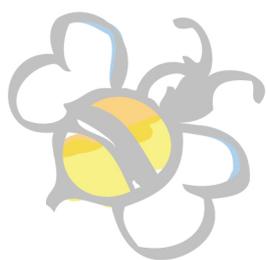


Passare sotto il grill fino a che non vedete una leggera doratura.

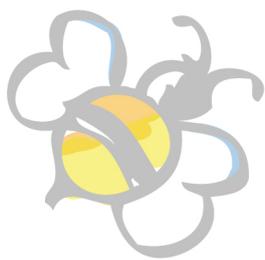
fotografia di Silvia:



eCucinando.it



eCucinando.it



eCucinando.it