Depurati con il radicchio

E insaporisci ogni piatto

Oggi vogliamo regalarvi un sapore unico, quello del radicchio: riscoprite insieme a noi le proprietà di questo ortaggio insieme alle nostre ricette.

Treviso, Chioggia, Verona e Castelfranco Veneto non sono solo delle splendide località venete ma sono anche la patria di diversi tipi di **radicchio**, un ortaggio che noi di Casa di vita amiamo molto perché è ricco di proprietà benefiche e per il suo notevole valore gastronomico dato dal suo inconfondibile gusto amarognolo.

Il sapore che contraddistingue il radicchio è dovuto a dei principi amari che insieme al gran contenuto di **acqua e fibre** rappresenta il segreto delle virtù benefiche: **è depurativo e ipocalorico, è protettivo dell'intestino e favorisce la digestione**. Fa bene anche alla pelle perché ricco di antiossidanti, chiamati antociani, e contiene in buona quantità anche calcio e ferro.

Per poter beneficiare di tutti questi pregi, il radicchio va gustato in tavola. Potete provarlo in **quattro gustose ricette**, dall'antipasto a un secondo piatto, che abbiamo trovato sul nostro blog.

Millefoglie di pane carasau con crema di ceci
Com'è giusto, incominciamo con un antipasto dai **sapori rustici e genuini** e che mette insieme una specialità tipica sarda come il pane carasau con il radicchio rosso di Treviso.

Frittata di radicchio e porro
Abbiamo scoperto da poco la ricetta di questa **frittata sana e leggera** in cui le proprietà depurative del radicchio sono combinate perfettamente con le virtù del porro.

Mini-lasagne con radicchio e formaggio caprino
In cucina anche l'occhio vuole la sua parte e queste lasagne in formato mignon allieteranno la vostra vista oltre che il palato. Con questo piatto avrete l'opportunità di gustare l'amato radicchio assieme al **formaggio di capra** il cui sapore è per molti poco conosciuto.

Involtini di pollo con radicchio e nocciole
Boccone dopo boccone, la tenerezza della carne di pollo lascia spazio alla croccantezza del radicchio e delle nocciole per un piatto facile da preparare ma di grande effetto gastronomico che garantisce anche un **ottimo bilanciamento tra nutrienti**.