Cicoria con briciole di pane alla paprica

Una ricetta facile e veloce con la cicoria! Sarà un piatto gustoso e ricco di benefici per il tuo organismo, provalo.

Ecco una **ricetta facile e veloce** per colorare il tuo piatto di verde! La protagonista è la cicoria, che come altre verdure a foglia verde, regala diversi **benefici al tuo organismo**: tiene sotto controllo la pressione, è antiossidante e difende la tua pelle dai segni del tempo. Per dare un tocco particolare al piatto, aggiungi le briciole di **pane tostato** con un po' di **paprica**: darà un sapore leggermente piccante e un tocco croccante che ben si sposa con la cicoria.
Prova la ricetta e non vorrai più farne a meno!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

2 kg di cicoria
4 spicchi di aglio interi sbucciati
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
4 cucchiai di pane raffermo integrale sbriciolato
1 cucchiaio di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)
1 cucchiaino di paprica dolce

Procedimento
1. Elimina la parte finale terrosa delle foglie di cicoria e risciacqua abbondantemente.
2. Versa in una padella un cucchiaio d'olio e il pane raffermo sbriciolato. Tostalo velocissimamente a fuoco medio con la paprica per un paio di minuti circa. Tienilo quindi da parte.
3. Utilizza la stessa padella e versa un altro cucchiaio di olio, gli spicchi di aglio e un mestolino di acqua. Accendi il fuoco al minimo, lascia ammorbidire l'aglio e aggiungi la cicoria tritata grossolanamente. Insaporisci con la salsa di soia e saltala in padella per 5 minuti, fino a che non si sarà asciugata.
4. A fine cottura aggiungi le briciole di pane e servi.