



# RADICCHIO



## NUTRITION

- Vitamin K: helps regulate blood clotting.
- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.



## SELECTION

- Look for bright maroon/red/purple leaves that are fresh, young, moist, and tender. Leaves that are injured, torn, dried, limp, or yellowed indicate poor quality.



## STORING

- Store unwashed in the coldest section of the refrigerator for no more than 2-3



## CLEANING

- Peel off and discard outer leaves. Rinse thoroughly under cool running water before eating.



## PREPARING

- Cut radicchio in half and cut out inedible stem.
- Round heads can be torn and used the same as any other salad green. The longer heads tend to be more bitter, but they turn almost caramel sweet when grilled until soft and dressed with olive oil and vinegar.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education->

## GRILLED RADICCHIO

2 heads radicchio  
2 tablespoons olive oil  
Salt and pepper, to taste  
4 teaspoons balsamic vinegar

1. Cut the radicchio heads lengthwise into quarters, leaving the cores intact. Brush the cut sides generously with some of the olive oil, and season with salt and pepper.
2. Prepare a medium-hot fire in a grill and oil the grill rack.
3. Place the radicchio, cut sides down, on the grill and cook, turning frequently, until browned and tender when pierced at the core with a knife, 8 to 12 minutes total. (Close the lid if using a gas grill.)
4. Transfer the radicchio to a platter and drizzle each piece with about 1/2 tsp. olive oil and 1/2 tsp. vinegar. Season with additional salt and pepper, if desired. Serves 4.



# ACHICORIA ROJA

(Radicchio)



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina K: ayuda a regular la coagulación sanguínea.
- Vitamina C: ayuda a cicatrizar cortes y heridas, y ayuda al sistema inmunológico.



## CÓMO SELECCIONAR

- Busque hojas brillantes de color granate, rojo o morado que estén frescas, tiernas, húmedas y suaves. Las hojas que estén dañadas, rotas, secas, flácidas o amarillentas indican una mala calidad.



## CÓMO SE CONSERVA

- Conserva sin lavar en la parte más fría del refrigerador por un máximo de 2 a 3 días.



## CÓMO SE LAVA

- Pele y deseche las hojas exteriores. Lave bien con agua corriente fría antes de comer.



## CÓMO SE PREPARA

- Corte la achicoria roja por la mitad y corte el tallo que no se come.
- Las cabezas redondas se pueden arrancar y usar de la misma manera que cualquier otra hortaliza de hoja verde. Las cabezas más largas tienden a ser más amargas, pero se vuelven casi dulces como el caramelo cuando se asan a la parrilla hasta que estén blandas y se les adereza con aceite de oliva y vinagre.



Para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education->

## ACHICORIAS ROJAS ASADAS A LA PARRILLA

2 cabezas de achicorias rojas  
2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.  
4 cucharaditas de vinagre balsámico

1. Corte las cabezas de las achicorias rojas a lo largo en cuatro y deje los centros intactos. Unte generosamente los pedazos cortados con un poco de aceite de oliva y sazone con sal y pimienta.
2. Ponga la parrilla a fuego medio/alto y engrase la rejilla de la parrilla.
3. Coloque la achicoria roja sobre la parrilla con los lados cortados hacia abajo, y cocine volteando con frecuencia, hasta que esté dorada y blanda al pinchar el centro con un cuchillo, de 8 a 12 minutos en total. (Cierre la tapa si usa una parrilla a gas.)
4. Pase la achicoria roja a una bandeja y eche a cada pedazo aproximadamente 1/2 cucharadita de aceite de oliva y 1/2 cucharadita de vinagre. Si desea, adereza con sal y pimienta. Rinde para 4 porciones.

