Indivia belga al forno

FACILEeBUONO

alcuni cespi di indivia (insalata belga)
timo
olio d'oliva

Un ottimo contorno light

Tagliamo nel senso della lunghezza l'indivia, laviamola e scottiamola in acqua salata per 2 minuti.
Scoliamola e tamponiamola con carta cucina.
Mettiamola in forno adagiata in una pirofila senza condimento per 15 minuti a 180°.
Togliamola dal forno, irroriamo leggermente con olio d'oliva ed aggiungiamo il timo.

Ecco come cucinare l'indivia belga cotta al forno. Questa verdura dal gusto particolare è adatta come contorno a del pesce. Una vera ricetta light.