



# Ραντίτσιο στο φούρνο με σπιτική ρικότα και αβοκάντο

15 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε τα ραντίτσιο στη μέση κατά μήκος αν είναι μικρά ή στα 4 αν είναι πιο μεγάλα.
- Προθερμαίνουμε το γκριλ στην υψηλότερη θερμοκρασία.
- Αλείφουμε τα ραντίτσιο με τις 2 κ.σ ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε καλά με χοντρό αλάτι και φρέσκοτριμμένο πιπέρι.
- Ψήνουμε το μαρούλι από την κάθε πλευρά που το έχουμε κόψει για περίπου 2 λεπτά μέχρι να καραμελώσει ελαφρά.
- Σε ένα μπολ, βάζουμε τα μυρβάνια με την 1 κ.σ ελαιόλαδο που περίσσεψε και αλατοπιπερώνουμε.
- Σε ένα πιάτο, βάζουμε τη ρικότα, από πάνω τα ραντίτσιο μας και το αβοκάντο και ρίχνουμε παντού το μείγμα από τα μυρβάνια.
- Αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε με χυμό λεμόνι, λίγο ελαιόλαδο, μέλι και αμύγδαλο φιλέ.

## Συστατικά

- 1 ραντίτσιο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 60 γρ. μυρβάνια, ψιλοκομμένα
- 120 γρ. ρικότα
- 1 αβοκάντο, ξεφλουδισμένο και κομμένο στα 4 ή στα 8
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ. μέλι
- 20 γρ. αμύγδαλο φιλέ

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                          |                              |                          |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 202<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 15.0<br>Λιπαρά (γρ.)     | 5.0<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 6.9<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 10%                       | 21%                      | 25%                          | 3%                       |
| 3.9<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 8.9<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 2.2<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 0.81<br>Αλάτι<br>(γρ.)   |
| 4%                        | 18%                      | 9%                           | 14%                      |