

Cavolo nero ripassato

Il Cavolo nero ripassato è un contorno tipicamente toscano preparato con cavolo nero cotto a vapore o lessato e ripassato in padella con olio, aglio e pepe nero. Se vi piace il piccante potete sostituire il pepe a peperoncino.

Il cavolo nero ripassato è perfetto con secondi piatti a base di carne, ma è anche un'ottima base per preparare frittate, torte salate, o semplicemente per preparare un gustoso antipasto, adagiato su fettine di pane a bruschetta.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **130Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di cavolo nero
- Sale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire il cavolo nero. Le coste, particolarmente dure, vanno tolte tramite un'operazione chiamata "sbrucchiatura". E' sufficiente impugnare con una mano la parte verde carnosa della foglia e con l'altra mano rimuovere la costa. E' bene infatti consumare solo le foglie, meglio se piccole che sono più tenere.
- Sciacquare sotto acqua fresca corrente.
- Lessare in abbondante acqua salata per 10-15 minuti, oppure mettere le foglie nella vaporiera e cuocere per 20-25 minuti.
- Scolarlo o ritirarlo in un colino e pestarlo bene con un cucchiaino per eliminare l'acqua in eccesso.
- Mettere in una padella l'olio, l'aglio spellato e tritato molto finemente oppure spremuto con l'apposito attrezzo.
- Portare la padella sul fuoco e far dorare l'aglio dolcemente. Attenzione a non farlo bruciare, altrimenti diventa amaro.
- Unire il cavolo nero, girare e saltare per 4-5 minuti in padella aggiungendo sale e pepe macinato al momento.
- A fine cottura il cavolo nero deve essersi asciugato e insaporito.
- Servire con un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Se avanza si conserva ottimamente in frigorifero per un giorno. Si può gustare a temperatura ambiente oppure brevemente scaldato in un padellino.

