

# Cavolo nero bollito

Il **cavolo nero bollito** è una preparazione di base per la cottura del cavolo nero. Se possibile è da preferire però la cottura a vapore, che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

Il **cavolo nero bollito** così preparato è un'ottima base per la preparazione di zuppe, secondi o contorni, ma si può gustare anche semplicemente condito con olio, sale e fettine di aglio. Scegliere foglie piccole, che sono migliori e più tenere.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **40Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 400 g di cavolo nero

## 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.
- Scolare bene prima di utilizzarlo.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Un suggerimento per il condimento? Il cavolo nero è ottimo condito con olio, sale e fettine di aglio.

