

# Verza saltata in padella

La **verza saltata in padella** è un contorno in cui la verza cotta viene insaporita facendola saltare in padella con olio e aglio. Se vi piacciono i sapori piccanti potete anche aggiungere del peperoncino.

La **verza saltata in padella** è ottima per riciclare della verza cotta a vapore o bollita, che viene così insaporita e resa più appetitosa. Si abbina perfettamente a secondi piatti a base di carne, in particolar modo se sono un po' grassi, come la salsiccia o le spuntature di maiale.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **125Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 300 g di verza
- Sale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio

## PREPARAZIONE

- Affettare la verza, sciacquarla sotto acqua fresca corrente e metterla a scolare.
- Portare a bollore abbondante acqua e salarla.
- Lessare la verza per appena 5 minuti calcolati dalla ripresa del bollore, senza coperchio.
- Scolarla e pestarla bene con il dorso di un cucchiaio per farle perdere l'acqua in eccesso.
- Mettere in una padella l'olio, l'aglio spellato e portarla sul fuoco.
- Far dorare l'aglio a fiamma vivace, quindi unire la verza e farla saltare per 4-5 minuti.
- Spegnerne quando il fondo di cottura perde acquosità e la verza inizia a imbrunire.
- Regolare di sale e servire.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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



### I consigli di Barbara

Se la **verza saltata in padella** vi avanza potete conservarla in frigorifero, ben coperta, per un giorno. Si può gustare sia a temperatura ambiente (lasciarla almeno mezz'ora fuori dal frigo) oppure riscaldata.