

II CAVOLO NERO

C'e' un antico proverbio che dice "i cavoli sono sempre in mezzo". E forse la sua origine e' molto antica visto che questa verdura ha avuto sempre il ruolo di "tamponare" gli eccessi. I Romani, infatti, buongustai per natura, usavano mangiarli crudi prima dei banchetti per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool.

Ha come caratteristiche una leggera acidità e amarezza e si accompagna ad altre verdure, a legumi e cereali fornendo un piatto gustoso per le giornate invernali.

Preparazione

La costola centrale delle foglie tende ad essere filacciosa, quindi si consiglia di eliminarla, quando non si tratti delle foglie più tenere dette anche in toscana "ributtini".

Ricette

FOCACCIA RIPIENA COL CAVOLO NERO E PECORINO

Mettete il cavolo a pezzetti in una padella con aglio tritato, olio extravergine e qualche cucchiaio di acqua. Cuocetelo fino a che non diventa tenero e fatelo freddare. Foderate una teglia antiaderente con pasta di pane, sovrapponetelo il cavolo cotto a fettine di pecorino fresco chiudendo con altra pasta. Sigillate i bordi con le dita. Spennellare di olio e cuocere a 220 gradi in forno per circa un'ora.

TAGLIATELLE CON CAVOLO NERO E ACCIUGA

Cuocete il cavolo tagliato a strisce in padella con olio, cipolla e aglio tritati, aggiungete poca acqua calda. Cuocete fino a che non diventa tenero. Poi inserite dei filetti di acciuga e scioglieteli bene. Condite con questa salsa saporita delle tagliatelle appena scolate, aggiungendo olio al momento.

PESTO DI CAVOLO NERO

Stufare una buona quantità di foglie di cavolo con poco olio e vino bianco. Fate ritirare tutta l'umidità arrivando a cottura. Freddare e mixare con parmigiano grattugiato, noci, aglio fresco, sale e pepe, aggiungendo olio fino a ottenere una crema. Si usa per crostini di pane e per condire al momento riso o pasta appena scolata.

TORTA DI CAVOLO NERO E CIPOLLE ROSSE

Cuocere delle cipolle rosse affettate e il cavolo tritato in olio e poca acqua fino ad assorbimento del liquido e cottura degli ingredienti. Salare e freddare. In una bacinella amalgamare della farina con acqua, uovo intero e sale fino a ottenere una pastella cremosa. Aggiungere il composto di cipolle e cavolo, mescolare bene e versare in una padella antiaderente unta di olio. Cuocere prima

qualche minuto sul fuoco e poi mettere in forno a 170 gradi fino a cottura completa.