

RICETTE CON CAVOLO NERO

PASTA CON CAVOLO NERO

Ingredienti:

320 gr fusilli bucati corti

250 gr cavolo nero

Sale fino

40 g di olio d'oliva

1 spicchio di aglio

100 gr di pecorino poco stagionato

Peperoncino a piacere

Preparazione

Sfogliate il cavolo e lavate sotto l'acqua corrente le foglie, eliminate la parte finale del gambo e tagliate le foglie a tocchetti. Versate le foglie del cavolo nel tegame con l'acqua bollente e lasciate lessare per 10 minuti.

Grattugiate il pecorino con una grattugia a maglie larghe poiché il formaggio è piuttosto morbido. Trascorsi i 10 minuti di cottura del cavolo, versate la pasta nella stessa acqua di cottura del cavolo nero e proseguite la cottura insieme. Nel frattempo occupatevi del soffritto, affettate sottilmente uno spicchio di aglio sbucciato o se preferite potete lasciarlo intero.

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete l'aglio affettato e il peperoncino secco intero, lasciate insaporire qualche minuto (se preferite poi potete rimuovere il peperoncino secco intero). Quando la pasta sarà al dente, scolatela insieme al cavolo e trasferitela direttamente nella padella con il soffritto. Regolate di sale se necessario e aromatizzate con il peperoncino in polvere; fate saltare la pasta in padella, quindi spegnete il fuoco, insaporite con il pecorino, mescolate e servite la vostra pasta con il cavolo nero ben calda

CAVOLO NERO SPADELLATO

Ingredienti

- 2 mazzi di [cavolo](#) nero
- olio
- peperoncino
- sale
- aglio

Dopo aver tolto le nervature centrali dalle foglie disponetele nel cestello di una pentola per la cottura a vapore. Lasciatele cuocere per 10 minuti. Devono restare sode e di un verde ancora intenso.

Potete cuocerle anche in acqua, in questo caso dovrete strizzarle bene una volta scolate e prima di passarle in padella.

In una padella antiaderente, con due cucchiaini d'olio, uno spicchio d'aglio e peperoncino a piacere, fate saltare le foglie di cavolo nero per farle insaporire. Portate in tavola il cavolo nero in padella come contorno a secondi piatti di carne e pesce.

INSALATA

Accompagna un'insalata di rucola e radicchio con una foglia di cavolo nero

Condisci con olio d'oliva e succo di limone.

BUON APPETITO