

Azienda Agricola "Il Gelso"

Ricettangolo Di CAVOLO NERO

Per quattro persone

CREMA DI VERDURE

Ingredienti: 1 piccola patata, 1 porro, 1 carota, 2 foglie di cavolo nero, 1 lt d'acqua, parmigiano, noce moscata, olio extrav d'oliva, sale.

Lavare e spazzolare bene le verdure, tagliarle a dadini o rondelle o pezzetti. Cuocere in acqua bollente salata per una ventina di minuti. Passare tutta la verdura nel passaverdura e condire con parmigiano, noce moscata e se necessario un pizzico di sale. Aggiungere un filo di olio a crudo.

FARRO CON CAVOLO NERO

Ingredienti: 200g di farro, 200 g di fagioli borlotti, 500g di pomodori pelati, 1 cipolla di medie dimensioni, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 cavoli neri, olio extrav di oliva, sale.

Dopo aver lasciato i fagioli a bagno per una notte, scolarli e cuocerli con la pentola a pressione per 30 minuti. Lasciare in ammollo anche il farro in acqua fredda per pulirlo dalle impurità .

A parte, preparare un battuto a base di cipolla, sedano, carote da rosolare in poco olio e sale. Una volta appassito, unire al soffritto i pelati. Lasciare sobbollire per alcuni minuti, poi aggiungere il cavolo nero tagliuzzato a pezzetti. Una volta lessati, passare i fagioli con una piccola parte della loro acqua di cottura. Unire al cavolo nero i fagioli e il farro. Lasciare cuocere per almeno un'ora, aggiungendo di tanto in tanto dell'acqua calda. Salare e condire con un filo d'olio.

RISOTTO AL VINO BIANCO E CAVOLO NERO

Ingredienti: 300g di riso, 300g di cavolo nero, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 rametto di rosmarino, 1 foglia d'alloro, 1 aglio, olio extravergine di oliva, 1 bicchiere e mezzo di vino bianco secco, sale.

Mondare le foglie di cavolo, eliminando la parte più dura delle coste centrali, ridurre a striscioline e stufarle in acqua e olio. Tenere da parte il brodo di cottura. A parte, in una casseruola, rosolare delicatamente la cipolla tritata finemente, la carota, il sedano e l'aglio con un cucchiaino d'olio e ½ bicchiere di vino. Unire rosmarino e alloro.

Infine aggiungere il riso e il cavolo e cuocere come normale risotto, versandovi a mestoli il brodo di cottura e il bicchiere di vino. Spegnerlo il riso al dente, irrorarlo con un filo d'olio e lasciar riposare per 2-3 minuti prima di servire.

MINISTRA DI FAGIOLI E CAVOLO NERO

Ingredienti: 200g di fagioli cannellini, 1 cipollotto, 2 cavoli neri, alcune fette di pane, olio extravergine di oliva, aglio, sale.

La sera prima mettere a bagno i fagioli e la mattina seguente lessare in acqua leggermente salata con il cipollotto finché saranno "al dente" (1-1 ora e mezza).

Scaldare l'olio in una pentola e far soffriggere gli spicchi d'aglio. Una volta dorati, togliere l'aglio e aggiungere le foglie di cavolo tagliate a listarelle larghe un dito.

Lasciare appassire a fuoco medio per 10 minuti, unire i fagioli con un mestolo della loro acqua di cottura. Salare e cuocere per 20 minuti. Distribuire nei piatti le fette di pane precedentemente tostato e versarvi sopra la minestra bollente. Aggiungere un filo d'olio a crudo e del peperoncino a piacere.

CAVOLO NERO IN INSALATA

Ingredienti: 1.5 kg di cavolo nero, 1 cucchiaio di maggiorana, succo di limone, olio di oliva, sale.

Mondare e lavare il cavolo nero. Scottarlo in acqua calda salata per qualche minuto. Scolarlo e servirlo ancora caldo, condito con maggiorana, succo di limone, olio e sale.

STRUDEL DI VERZA E CAVOLO NERO

Per l'impasto: 250g di farina di grano tenero, 1/8 di litro d'acqua calda, olio extrav d'oliva, sale.

Per il ripieno: 1 piccola verza, 300g di cavolo nero, cumino, olio extrav di oliva, sale.

Mettere la farina in una terrina, aggiungere sale, due cucchiari di olio e l'acqua. Lavorare l'impasto velocemente fino a farne un panetto liscio. Mettere l'impasto in una pentola preventivamente scaldata. Chiudere la pentola e lasciar riposare l'impasto per mezz'ora. Nel frattempo togliere la costola alle foglie di verza e di cavolo. Tagliarle a striscioline e stufarle in poca acqua con sale e cumino.

Lavorate l'impasto, tirare la pasta sottile e disporvi sopra le foglie di verza e cavolo appassite e scolate. Arrotolate la pasta facendo uno strudel e disporlo in una placca da forno infarinata. Spennellate la superficie con l'uovo e cuocere lo strudel in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti.

BRUSCHETTE DI CAVOLO NERO

Ingredienti: 3 mazzetti di cavolo nero, pane casalingo, aglio, olio extrav di oliva., sale, peperoncino (facoltativo)

Lavare e lessare le foglie di cavolo; scolarle strizzarle dolcemente senza eliminare completamente l'acqua. Nel frattempo, abbrustolire le fette di pane e quando sono pronte, strusciarle con l'aglio e bagnarle con un po' di acqua di cottura del cavolo. Si guarniscono con le foglie di cavolo nero e si condisce con olio d'oliva e sale; volendo anche peperoncino macinato.

INSALATA FANTASIA

Ingredienti: 2 patate lessate, 1 mela renetta, 400g di cavolo nero lessato, 1 cipolla fresca, 150g di pecorino fresco, 4-5 noci, succo di limone, olio extrav di oliva, sale.

Lavare la mela e tagliarla a dadini piccoli. Sbucciare le patate lessate e farle a pezzetti. Fare a pezzetti la cipolla e a strisce il cavolo nero. A parte preparare un'emulsione con olio, succo di limone e sale. Condire l'insalata. Prima di servire aggiungere il pecorino a pezzi e i gherigli di noce.

Buon appetito!

Azienda Agricola "Il Gelso"