

tradizione ai fornelli



© Riproduzione riservata

8 ricette col CAVOLO

I grandi classici della
cucina italiana interpretati
in chiave moderna

A CURA DI LUCIANA GIUBBUZZI

“Un contorno facile e veloce. La cottura al forno esalta il gusto e rispetta le proprietà del cavolfiore.”

Preparazione
10 min.

Cottura
30 min.

Al forno con salsa verde

Per 4 persone 1 cavolfiore - 60 g di pane raffermo - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - 30 g di prezzemolo - 1 cucchiaio di capperi - 1 spicchio d'aglio - 4 filetti d'acciuga - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci il cavolfiore, eliminando la base. Sciacqualo sotto l'acqua fredda corrente, asciugalo delicatamente e poi taglialo a fettine regolari di circa 1 cm di spessore. **Per la salsa**, lascia ammorbidire il pane nell'acqua per 5 minuti e sbriciolalo. Trita il prezzemolo con l'aglio, i capperi sotto sale sciacquati e i filetti di acciuga. Aggiungi l'aceto, il pane e frulla, versando l'olio a filo fino ottenere una salsa omogenea. **Cuoci il cavolfiore** in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Sfornalo

Insalata con mele e nastri di carota

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura NO

400 g di cavolo viola - 1 carota
- 4 mele rosse - succo di limone
- aceto di mele - menta fresca
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

Sciacqua le mele, il cavolo viola e la carota. Sbuccia quest'ultima e poi, sempre lavorando col pelaverdure, riducila a nastri sottili. Pulisci le mele, tagliale a pezzetti senza pelarle e irrorale con poco succo di limone per non farle annerire.

Elimina le foglie più esterne del cavolo viola e il torsolo centrale. Poi lavalo e taglialo a striscioline sottili. Trasferiscilo in un'insalatiera con i nastri di carota e i pezzetti di mela.

Versa in un barattolo a chiusura ermetica l'olio, sale, pepe e l'aceto, poi chiudi il contenitore e scuotilo per emulsionare. Usa l'emulsione per condire l'insalata, decora con foglioline di menta e servi.





Preparazione
30 min.

Cottura
30 min.

“Una ricetta particolare dove cavolfiore e verza sostituiscono le melanzane. Per godere della parmigiana anche in inverno.”

Parmigiana di verza con taleggio e basilico

Per 4 persone
1 cavolfiore - 1 cavolo verza - 200 g di passata di pomodoro - 150 g di taleggio - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - origano secco - basilico - olio evo - sale - pepe

Pulisci il cavolfiore, poi taglialo a fette spesse circa 1,5 cm. Condiscile con olio sale e quindi passale in forno a 160° per 20 minuti. Pulisci la verza, tagliala a fette di circa 1,5 cm di spessore e sbollentale per circa 10 minuti in acqua bollente salata, poi scolale.

Componi la parmigiana: versa un filo d'olio e 1 cucchiaino di salsa di pomodoro sul fondo di una teglia, poi fai uno strato con una fetta di cavolfiore, una fetta sottile di taleggio, 1 cucchiaino di passata di pomodoro, olio, sale, pepe, 1 cucchiaino di parmigiano, origano e infine una fetta di verza, quindi ripeti gli strati.

Termina con taleggio, salsa di pomodoro e parmigiano e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti finché sarà dorata. Sforna, decora con foglie di basilico e servila tiepida.



Formaggio artigianale
Il taleggio Dop è naturale e dolce al gusto. Ottimo da solo o per zuppe, risotti, insalate, pizze. E il marchio a quattro cerchi assicura la qualità.

Trofie integrali con crumble di pecorino

Per 4 persone
500 g di farina integrale - 30 g di farina 00 - 260 ml di acqua tiepida - 2 mazzi di cavolo nero - 10 g di pecorino stagionato grattugiato - 15 g di burro freddo - olio extravergine di oliva - sale - fiori eduli

Setaccia in una ciotola la farina integrale e impasta, versando l'acqua a filo, fino a ottenere un composto omogeneo e non appiccicoso. Dividilo in tante palline grandi come ciliegie e lavorale con i palmi delle mani per ottenere la forma allungata e stretta delle trofie.

Impasta burro, farina 00 e pecorino fino a ottenere delle briciole. Versale in una teglia foderata con carta forno e inforna a 180° per 7 minuti. Pulisci il cavolo nero eliminando le coste, poi scotta le foglie in acqua bollente salata. Scolale conservando l'acqua di cottura e 4 cucchiaini d'olio.

Cuoci le trofie nell'acqua di cottura rimasta per 5-6 minuti. Scolale e condiscile con la salsa di cavolo nero, decorale con il crumble di pecorino, i fiori eduli e servi.



Preparazione
25 min.

Cottura
15 min.

“Il pesto di cavolo nero è ottimo per accompagnare tutti i tipi di pasta integrale, non soltanto quella fresca come le trofie.”

Lo sapevi che...

crucifere O BRASSICACEE? È UGUALE

Le verdure che appartengono alla grande famiglia delle crucifere o brassicaceae sono: cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, cavolo rosso, cavolo riccio, cavolini di Bruxelles, broccoli, cime di rapa e anche gli insospettabili senape, ravanella, rucola e rafano.

24

CALORIE PER 100 G DI CAVOLI

Tutte le crucifere sono poco caloriche e ricche di antiossidanti: gli isotiocianati, composti aromatici che rafforzano il sistema immunitario e sono reponsabili dell'odore di zolfo.

