

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolo nero e pancetta

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Sui crostini o sulle bruschette, ma anche come semplice contorno, il cavolo nero e pancetta è troppo buono!

Cavolo nero e pancetta, una preparazione che ben si presta sia ad essere servita come condimento per gustosissimi crosini che come contorno a qualsiasi secondo piatto di carne. Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#).

Il cavolo nero è poco conosciuto e chi lo conosce lo associa, solitamente, alla ribollita toscana...è vero che si tratta di una verdura utilizzata soprattutto nella gastronomia toscana ma il suo utilizzo non si limita alla sola ribollita! Si tratta di una verdura

molto versatile che ben si presta ad essere associata alle carni, soprattutto quella di maiale. Ma è buonissimo anche il [cavolo nero](#) ripassato in padella o la [zuppa di cavolo nero](#).

Noi vi proponiamo questo piatto e vi invitiamo a inventarne di nuovi per apprezzare sempre di più questa gustosissima verdura.

Questi crostini con la pancetta e il cavolo nero toscano andranno a ruba!

Amate questo ingrediente? Allora provate anche a fare la [crema con le patate e cavolo](#)!

INGREDIENTI

CAVOLO NERO 500 gr

PANCETTA FRESCA a fette - 400 gr

SEMI DI FINOCCHIO 1 cucchiaio da tè

SPICCHIO DI AGLIO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

PANE TOSCANO facoltativo -

PREPARAZIONE

- 1 Pulite il cavolo nero rimuovendo la nervatura centrale e conservando solo la parte di foglia verde scuro.



- 2 Tuffate il cavolo nero in acqua bollente salata e lasciate lessare per circa 10 minuti, quindi scolate e passate il tutto in una ciotola con dell'acqua ghiacciata per freddarlo velocemente e conservarne il colore.





- 3 Tuffate la pancetta nella stessa acqua usata per il cavolo nero e fatela scottare per 5 minuti. Successivamente scolatela e tagliatela a quadrotti.





- 4 Prelevate il cavolo nero dall'acqua ghiacciata, strizzatelo molto bene e tritatelo molto grossolanamente al coltello.



- 5 Fate scaldare in una padella l'olio con gli spicchi d'aglio tritati finemente, non appena il tutto inizia a sfrigolare, aggiungete la pancetta e fatela colorire.



6 Dopo un paio di minuti che la pancetta rosola, aggiungete anche i semi di finocchio e

proseguite per altri 2 minuti.



7 A questo punto unite anche il cavolo nero tagliato grossolanamente al coltello, regolate la preparazione di sale e lasciate insaporire per circa 3 minuti a fiamma vivace.

Se necessario inumidite la preparazione con un mestolo dell'acqua utilizzata per lessare il cavolo nero e la pancetta.





- 8 Fate abbrustolire delle fette di pane a piacere con le quali realizzare dei gustosi crostini, potrete, in alternativa, servire il cavolo nero e pancetta come contorno a secondi piatti di carne.





CONSIGLIO

Quando si trova il cavolo nero al mercato?

Il cavolo nero si può trovare nella stagione invernale, a partire da fine novembre fino a fine marzo circa. Questa verdura dà il meglio di sé dopo le prime gelate grazie alle quali le foglie s'inteneriscono e diventano ancora più buone.

Perché si mette il sale nell'acqua a bollire? Non si deve lessare la verdura senza sale e semmai aggiungerlo dopo?

No, in realtà l'aggiunta del sale nell'acqua di cottura ha più una funzione conservativa del colore, ovviamente insaporisce anche la verdura rendendola sapida in maniera uniforme ma vedrai che bel colore conserveranno le foglie di cavolo nero con questo truccetto!

Se volessi usare questa preparazione come indicato in ricetta, ovvero su di una bruschetta di pane, che tipo di pane devo usare? Va bene anche il pane salato o una baguette?

Puoi liberamente scegliere il pane che più ti aggrada. Essendo il cavolo nero un alimento molto legato alla tradizione toscana, abbiamo ritenuto più opportuno consigliare un pane toscano sciapo, ovvero senza sale. Questa scelta, inoltre, ha anche una sua ragione a livello di gusto: un pane salato andrebbe ad insaporire una già sapida preparazione, infatti sia il cavolo nero che la pancetta hanno una loro propria sapidità.

Che altri crostini simili potresti consigliarmi nel caso non trovassi il cavolo nero?

Potresti provare le [biete al pomodoro](#) oppure gli [spinaci in padella con burro e formaggio](#) o ancora gli [spinaci con pecorino e pinoli](#).