

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolo nero ripassato in padella

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Prova il cavolo nero ripassato in padella, un contorno gustoso e ricco di proprietà benefiche.

Facile da preparare, è perfetto per accompagnare i tuoi piatti preferiti.

INGREDIENTI PER CUCINARE IL CAVOLO NERO RIPASSATO IN PADELLA

CAVOLO NERO 1 kg
SPICCHIO DI AGLIO 2
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

COME FARE IL CAVOLO NERO RIPASSATO IN PADELLA

- 1 Per preparare il cavolo nero ripassato in padella, comincia prendendo le foglie lavate del cavolo nero, con un mano tieni ferma la base della foglia e con l'altra tira la foglia per staccarla dalla costa, per le foglie più piccole non occorre fare questa operazione, infatti le

coste saranno tenere e puoi utilizzarle. Appena hai pulito abbastanza foglie, tagliale grossolanamente per poterle gestire meglio in cottura. Continua con tutte le altre foglie.





2 Scalda in una casseruola un generoso giro d'olio extravergine d'oliva insieme ad uno spicchio d'aglio affettato finemente.





3 Porta ad ebollizione una pentola colma d'acqua, tuffaci un pugno di sale e il cavolo nero che dovrà cuocere per 15 minuti circa.



- 4 Trita un peperoncino e taglia grossolanamente il cavolo messo da parte. Unisci entrambi gli ingredienti alla casseruola.



CAVOLO NERO RIPASSATO IN PADELLA: UN CONTORNO SEMPLICE E

Il **cavolo nero ripassato in padella** è un **contorno** semplice e saporito, perfetto per accompagnare piatti di carne, pesce o legumi. **Conosciuto per le sue proprietà benefiche e il sapore deciso**, il cavolo nero è un ingrediente tipico della cucina toscana, che si presta a **molte preparazioni**. Ripassarlo in padella con aglio, olio extravergine di oliva e un pizzico di peperoncino esalta il suo gusto e lo rende un **piatto sano e gustoso**. Questa ricetta, facile e veloce, è **ideale per chi cerca un contorno leggero e saporito**, da preparare in pochi minuti e con pochi ingredienti.

COME CONSERVARE IL CAVOLO NERO RIPASSATO IN PADERELLA

Il cavolo nero ripassato in padella può essere conservato in frigorifero per 2-3 giorni, chiuso in un contenitore ermetico. Quando desideri riscaldarlo, fallo a fuoco basso in una padella con un filo d'olio per mantenere la consistenza morbida e il sapore.

CONSIGLI PER RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI

Per evitare sprechi, puoi utilizzare il cavolo nero avanzato per preparare altre ricette come un [burger di cavolo nero](#) o puoi metterlo su dei [croccanti crostini di pane con la pancetta](#). Se hai delle foglie avanzate, puoi aggiungerle a un [minestrone](#) o a una **zuppa**. Il cavolo nero ripassato può anche essere usato per arricchire una [frittata](#) o come ingrediente per arricchire l'impasto di un [polpettone](#). In questo modo, sfrutti al massimo tutti gli ingredienti senza sprecare nulla.

CONSIGLI E TRUCCHI PER UN RISULTATO PERFETTO

Scegli le foglie migliori: utilizza le foglie più tenere del cavolo nero per ottenere una consistenza più morbida e un sapore meno amaro. Elimina la parte centrale dura delle foglie.

Blanching: per ridurre l'amaro del cavolo nero, sbollentalo in acqua salata per 2-3 minuti prima di ripassarlo in padella. Questo passaggio renderà le foglie più morbide e il sapore più delicato.

Aggiungi un tocco in più: se vuoi arricchire il sapore del cavolo nero, aggiungi filetti di acciughe o un po' di pecorino grattugiato durante la cottura. Puoi anche guarnire il piatto con una spruzzata di succo di limone per dare freschezza.

Cottura perfetta: non cuocere il cavolo nero troppo a lungo in padella per evitare che perda le sue proprietà nutrizionali. Lascia le foglie leggermente croccanti per un risultato migliore.

Abbinamenti ideali: il cavolo nero ripassato in padella si abbina perfettamente a piatti a base di **carne di maiale**, come **salsiccia** o **pancetta**, e a piatti vegetariani come **legumi** o **formaggi stagionati**.