

ZUPPE E MINESTRE

Crema di cavolo nero e patate

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



La crema di [cavolo nero](#) e patate costituisce un primo piatto davvero salutare.

Il cavolo nero, tipico soprattutto della toscana, è ricchissimo di elementi benefici per la nostra salute, a partire dalle sostanze antiossidanti per arrivare ai sali minerali e alle vitamine tra le quali quella C'è forse la più conosciuta e la più utile proprio nel periodo invernale. Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#) e prova la [zuppa di cavolo nero](#) che riesce sempre.

Il suo sapore caratteristico viene ben ammorbidito dalla presenza della patata, mentre la pancetta costituisce l'elemento sapido e insieme al pane

tostato, quello croccante.

INGREDIENTI

CAVOLO NERO 2 mazzi

PATATE 400 gr

PANCETTA AFFUMICATA 2 fette

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PER ACCOMPAGNARE

PANE TOSTATO

PREPARAZIONE

- 1 Fate scaldare un bel giro d'olio in una casseruola dal fondo spesso, noi abbiamo usato una casseruola in ghisa.



- 2 Tagliate la pancetta a listarelle ed aggiungetela all'olio caldo, fatela rosolare per bene, quindi toglietela dall'olio e mettetela da parte in un ciotolino.



3 Sfogliate il cavolo nero, tagliate le foglie in due o tre parti e trasferite il tutto nella casseruola con l'olio insaporito dalla pancetta.



- 4 Lasciate appassire leggermente il cavolo nero, quindi aggiungete le patate sbucciate e tagliate a tocchetti.



- 5 Aggiungete tanta acqua quanta ne serve per coprire tutti gli ingredienti nella casseruola, salate adeguatamente e lasciate cuocere per circa 40 minuti a casseruola coperta.

Verificate comunque che le patate siano effettivamente cotte.





6 A cottura ultimata, trasferite le verdure in un bicchiere o in una caraffa e frullatele con un frullatore ad immersione. Regolate la densità della crema aggiungendo dell'acqua di cottura delle verdure.

Aggiustate il tutto di sale e insaporite con un filo d'olio; frullate nuovamente.





- 7** Distribuite la crema nelle scodelle e aggiungete il pane tostato e la pancetta messa da parte. Se piace, ultimate con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.





CONSIGLIO

Sono vegetariana, come posso modificare questo piatto per renderlo completamente vegetariano?

Puoi ovviamente omettere la pancetta oppure utilizzare un seitan al bacon il cui sapore si avvicina molto alla versione originale.

Il cavolo nero si trova tutto l'anno?

No, il cavolo nero è tipico dei mesi invernali, diciamo a partire da fine novembre fino a fine marzo, meglio se lo acquisti dopo un paio di gelate, questa verdura ne acquista in sapore e tenerezza.

Posso preparare questo piatto in anticipo?

Certo che si! Anzi se lo prepari in anticipo magari abbi l'accortezza di congelarlo in monoporzioni, ottimi a questo scopo sono i bicchieri di plastica quelli più grandi, al bisogno sarà sufficiente passare la vellutata congelata al microonde ed il gioco è fatto!