

PRIMI PIATTI

Maltagliati ceci e cavolo nero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

MALTAGLIATI 300 gr
CECI già cotti - 250 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
CAVOLO NERO 2
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
ROSMARINO 1 rametto
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

Maltagliati ceci e cavolo nero, un connubio dalle atmosfere toscane: [cavolo nero](#), ingrediente per eccellenza di molti piatti tipici toscani e i ceci, legumi sempre presenti sulle tavole toscane insieme ai fagioli. Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#) e prova la [zuppa di cavolo nero](#), buonissima e salutare.

Se non avete mai provato questo tipo di abbinamento, noi ve lo consigliamo...si tratta di un piatto rustico che potrete tranquillamente presentare in tavola anche nelle occasioni di convivialità familiare.

PREPARAZIONE

- 1 Pulite il cavolo nero rimuovendo la parte finale del gambo. Portate a bollore una pentola colma d'acqua, salatela e tuffatevi le foglie di cavolo che dovranno cuocersi per circa 15 minuti.

Una volta cotto, trasferite il cavolo in acqua ghiacciata in modo tale che si fissi il colore verde scuro e in modo che si raffreddi leggermente.





2 Una volta intiepiditi, strizzateli molto bene e tritateli grossolanamente al coltello.





- 3** Scaldate in padella un generoso giro d'olio extravergine d'oliva e fatevi soffriggere uno spicchio d'aglio in camicia. Unite anche il cavolo nero e fatelo saltare insaporendolo con del sale.





- 4 Togliete lo spicchio d'aglio e unite i ceci già cotti ed un peperoncino tritato. Lasciate insaporire per qualche minuto.





- 5** Portate a bollire una pentola d'acqua, aggiungete il sale e tuffatevi i maltagliati che lesserete al dente.





- 6** Aggiungete un mestolo d'acqua della pasta per legare meglio il condimento a base di cavolo nero e ceci.

Scolate la pasta e trasferitela in padella per saltarla insieme al condimento.



- 7** Aggiungete del parmigiano grattugiato e mantecate bene. Servite i maltagliati ben caldi aggiungendo, a piacere, un giro d'olio extravergine d'oliva a crudo nel piatto.



CONSIGLIO

Posso usare i ceci in barattolo già cotti?

Certo, li puoi usare purché tu li sciacqui prima dell'uso.

Non avrei mai saputo come cucinare il cavolo nero prima di vedere questa ricetta! Ma è davvero così semplice?

Certo! La parte più antipatica sta nel separare le foglie dall'innervatura centrale, poi basta

lessarli ed eventualmente, come in questa ricetta, ripassarli in padella...veramente semplice!

E' necessario usare i maltagliati o è possibile scegliere un formato di pasta diverso?

Noi abbiamo scelto i maltagliati per la loro forma irregolare che conferisce ulteriore rusticità al piatto, ma ciascuno può scegliere in base ai propri gusti. Noi consigliamo comunque una pasta all'uovo.