

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di cavolo rosso e patate



Che bontà la minestra di cavolo rosso e patate! Un comfort food perfetto in inverno!

La **minestra di cavolo rosso** e patate è un piatto ideale da presentare a tavola quando i primi freddi iniziano a farsi sentire. La ricetta non è assolutamente difficile e vi permetterà di realizzare un comfort food che vi riscalderà e vi coccolerà. Il cavolo rosso è una variante forse poco conosciuta ma decisamente saporita che ha una grande quantità di antiossidanti ed è per questo molto salutare. La presenza delle patate rende questo piatto un piatto unico molto gustoso e rustico.

Provate questa ricetta e fateci sapere se vi è piaciuta! Il sapore caratteristico e pungente del cavolo viene ingentilito parecchio dalla dolcezza delle patate e insieme danno vita a un mix di sapori davvero unico e affascinante. Un modo perfetto per far mangiare questo ingrediente anche a chi non lo

gradisce particolarmente. Se amate questi ortaggi vi proponiamo anche un'altra ricetta molto gustosa: cavolo rosso e [cavolo cappuccio scottati](#).

INGREDIENTI

CAVOLO ROSSO medie dimensioni - 1
PATATE 500 gr
RISO ORIGINARIO 160 gr
FAGIOLI BORLOTTI già cotti - 100 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola
PEPERONCINO ROSSO facoltativo - 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
SALE
PARMIGIANO GRATTUGIATO

PREPARAZIONE

- 1 Per fare la **minestra di cavolo rosso** e patate aggiungete dell'olio in una casseruola e prima di accendere il fuoco, aggiungete lo spicchio d'aglio in camicia, leggermente battuto.





- 2 Accendete il fuoco e lasciate prendere calore, nel frattempo pelate le patate e tagliatele a dadini non troppo piccoli lasciandoli tranquillamente grossolani.



- 3 Togliete lo spicchio d'aglio dalla casseruola e mantenendo la fiamma bassa del fuoco, aggiungete all'olio ben caldo, facendo attenzione però a non farlo bruciare, il peperoncino spezzettato e le patate. Lasciate rosolare poi aggiungete dell'acqua fino a completa copertura delle patate.





- 4 Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per almeno 5 minuti. Nel frattempo tagliate il cavolo rosso a strisce quindi lavate bene le foglie prima di inserirle nella pentola.



- 5 Quando la minestra ha quasi raggiunto il bollore, aggiungete il cavolo rosso tagliato finemente.



- 6 Salate e mescolate il tutto, poi coprite nuovamente e lasciate cuocere ancora per circa 5 minuti.



- 7 A questo punto, controllate che ci sia sufficiente acqua per permettere la cottura del riso, altrimenti aggiungetela e portate nuovamente a bollore.



8 Assaggiare e aggiustare con il sale, unire il riso alla minestra e lasciare cuocere per 12 minuti o secondo il tempo di cottura scritto sulla confezione del riso.



9 Spegnete il fuoco e aggiungete i fagioli borlotti cotti e scolati. Mantecate con il parmigiano grattugiato.



10 Mescolate e lasciate riposare per almeno 5 minuti.

Servite più o meno brodosa a piacere e spolverate con il parmigiano grattugiato.



CONSIGLIO

Me ne è avanzata una porzione, posso consumarla il giorno dopo?

Sì puoi tranquillamente conservarla in frigorifero.

Con cosa posso sostituire il cavolo rosso?

Puoi sostituirlo con la verza, procedi nello stesso e identico modo.

Non amo i fagioli posso ometterli?

Sì puoi anche evitarli tranquillamente.