

ZUPPE E MINESTRE

## Zuppa di cavolo nero

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [60 min](#)    COSTO:  
[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



La zuppa di [cavolo nero](#) è forse una delle zuppe più rustiche, autentiche e salutari che possano esserci: un connubio tra cavolo nero e tutte le sue proprietà benefiche ed i legumi dal rinomato valore a livello nutrizionale.

Senza dimenticarsi del gusto, due sapori che ben si bilanciano e che danno vita ad una zuppa molto gustosa da consumare rigorosamente accompagnata da pane toscano tostato...una goduria! Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#).

La zuppa di cavolo nero che vi proponiamo qui è davvero buonissima e se amate questo genere di piatti, decisamente ottimi quando i primi freddi

iniziano a farsi prepotenti, ecco per avoi altre ricette di zuppe, semplici e saporite:

[zuppa alla valdostana](#)

[zuppa di cavolfiore](#)

[zuppa di bietole](#)

## INGREDIENTI

CAVOLO NERO 1 kg

FAGIOLI CANNELLINI già cotti - 600 gr

PORRI 1

SALE 10 gr

ACQUA 1,3 l

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PER SERVIRE

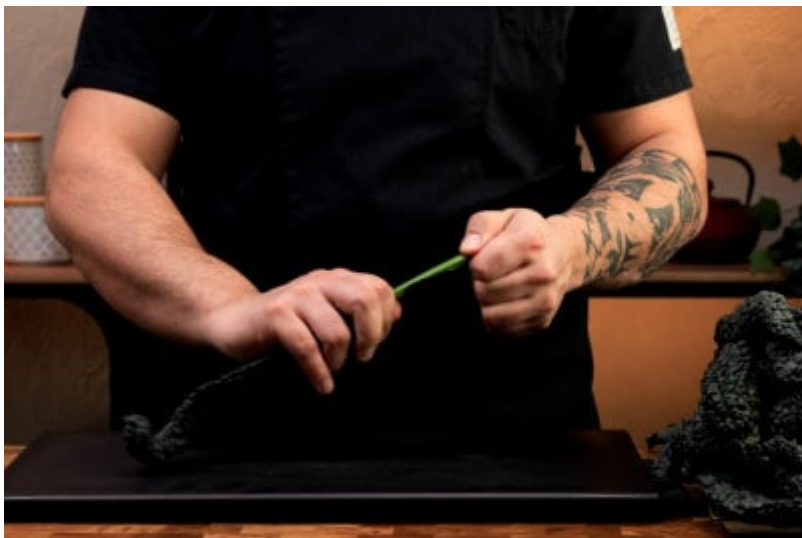
PANE TOSTATO

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare la zuppa di cavolo nero, comincia tagliando a julienne il porro.

Versa un filo d'olio in una casseruola alta, se ce l'hai in ghisa, per cuocere più lentamente, e metti a stufare il porro a fuoco basso.

Intanto, prepara il cavolo nero: prendi una foglia alla volta, tieni stretta la parte più grossa e coriacea della costa, poi scorrendo con l'altra mano strappa la parte morbida della foglia. Quando ne hai pulito un pò, taglialo grossolanamente per ridurne il volume.





2 Man mano che lo pulisci, mettilo nella pentola con il porro.

Copri con un coperchio e lascia stufare per 3/4 minuti per far appassire leggermente il cavolo.

Aggiungi 2 prese di sale e i fagioli già cotti.





**3** Aggiungi l'acqua e mescola delicatamente. Socchiudi la pentola con il coperchio e sempre a fuoco basso, lascia cuocere per 45 minuti.

Una volta cotta la zuppa, se c'è bisogno aggiungi un pò d'acqua e correggi di sale.







4 Impiatta la zuppa di cavolo nero in una fondina o un cocchetto.

Servi con un paio di fette di pane tostato e un filo d'olio.





## CONSIGLIO

**Non amo particolarmente il porro, che uso?**

Beh diciamo che il sapore delicato del porro è difficile da sostituire con altro, prova a sostituirlo con una cipolla piccola o con due scalogni.

**Il cavolo nero è difficile da trovare, nell'eventualità non lo trovassi con cosa lo sostituisco?**

Per fare la zuppa di cavolo nero, il cavolo nero è essenziale, non è possibile sostituirlo con altro senza modificare il sapore complessivo della ricetta. Potresti provare con della verza o delle coste.

**Che tipo di fagioli utilizzo per questa ricetta?**

Diciamo che in cucina non esistono verità assolute, tutto è molto soggettivo. In questo caso diciamo che il fagiolo che più si addice alla ricetta è il fagiolo cannellino ma a te la scelta tra un



buon borlotto o altri tipi a te più graditi.