

ANTIPASTI E SNACK

Crostoni di cavolo nero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Crostoni di cavolo nero, un antipasto tradizionale del Mugello che si prepara e si preparava in particolare per la vigilia di Natale.

E' un piatto salutare e gustoso, che vale la pena preparare non solo per la vigilia di Natale ma in qualsiasi occasione vi torni comodo, può costituire, infatti, un ottimo pranzo veloce e leggero ma anche un perfetto antipasto per cene o pranzi in famiglia.

Buono, semplice e saporito questo piatto con il cavolo nero conquisterà anche i palati più difficili! Fare questi crostoni di cavolo nero è davvero molto semplice ma il risultato è decisamente spettacolare. Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#).

Se cercate altre idee per i vostri stuzzichini ecco per voi altre ricette di crostoni:

[crostoni con peperoni e scamorza](#)

[crostoni erbette e pecorino](#)

INGREDIENTI

CAVOLO NERO 350 gr

PANE

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PREPARAZIONE

- 1 Lavate le foglie di cavolo nero e rimuovere da ognuna la costa centrale, si utilizza infatti solo la parte più scura della foglia.





- 2 Una volta lessate, ci vorranno circa 8 minuti, passate in acqua e ghiaccio scolatele e asciugatele rapidamente, lasciandole leggermente umide.



- 3 Nel frattempo, tostate le fette di pane in forno a 200° per 6-8 minuti unte con poco olio,



4 A questo punto rosolate in olio l'aglio tritato con il peperoncino a pezzi unite le foglie di cavolo saltando a fiamma medio alta mantenendo sempre un pò umido, unendo quando necessario l'acqua di cottura. Regolate di sale cuocete per circa 5 minuti.

Mettete il cavolo sui crostoni e servire con un giro d'olio a crudo.





NOTE

Questo piatto è tipico del Mugello, area che corrisponde circa al sud-est di Firenze e veniva preparato per la vigilia di Natale.

CONSIGLIO

Che pane devo usare per questi crostini?

Essendo un piatto tradizionalmente toscano, ti consigliamo il classico pane sciapo toscano, ovvero senza sale. E' chiaro, però, che in cucina ciascuno adatta la ricetta ai propri gusti e inclinazioni.

Il cavolo nero è difficile da trovare?

Diciamo che il cavolo nero è molto più reperibile in Toscana dove, in stagione ovvero in inverno,

se ne fa largo uso per la preparazione non solo di crostoni ma anche di zuppe di tutti i tipi. Ciò non toglie che si possa trovare anche nei mercati generali dove si trova frutta e verdura che arrivano anche da altre parti d'Italia.

Chiedi al tuo rivenditore di fiducia se riesce a reperirne ai mercati all'ingrosso.

Una volta che ho cucinato il cavolo nero lo posso conservare?

Certo, per qualche giorno rimane buono, un po' come gli spinaci. In effetti è consigliabile cuocerne un po' in più per averne a disposizione sia come contorno che per preparare altri squisiti crostoni come questo.