

PRIMI PIATTI

# Pappardelle al cavolo nero

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Le **pappardelle al cavolo nero** sono un primo piatto gustosissimo e originale. La facilità di esecuzione semplice permette a tutti la realizzazione di questo piatto anche a chi è alle prime armi ma ha voglia di preparare qualcosa di particolare per sé stesso e per i propri ospiti. Provate la ricetta e fateci sapere! Se poi amate i primi con le verdure, vi proponiamo di realizzare anche la ricetta della [pasta con i ceci](#) e cavolo nero, un piatto favoloso! Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#).

## INGREDIENTI

PAPPARDELLE secche - 400 gr  
CAVOLO NERO (se ha subito una gelata sarà più tenero in cottura) - 350 gr  
FAGIOLI BORLOTTI già lessati - 250 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6 cucchiaini da tavola  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
SALVIA 2 foglie  
PEPERONCINI PICCANTI ½  
CUORE DI BRODO VEGETALE 1

# PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare un buon piatto di pappardelle al cavolo nero, mettete a bollire una pentola piuttosto capiente d'acqua leggermente salata.  
Pulite il cavolo nero e togliete da ciascuna foglia la nervatura centrale conservando solo la foglia, ovvero la parte più scura.  
Tuffate il cavolo nero nell'acqua bollente e lasciatelo cuocere per circa 5 minuti o fino a quando risulti ben lessato.  
A questo punto, scolatelo, strizzatelo e tritatelo al coltello.  
Mettete a scaldare l'olio extravergine d'oliva in una padella piuttosto capiente insieme ad uno spicchio d'aglio, mezzo peperoncino e le foglioline di salvia.  
Quando l'olio inizierà a sfrigolare, unite alla padella i fagioli borlotti non completamente scolati dal liquido di cottura (o di conserva qualora utilizzate quelli in scatola).  
Lasciate insaporire i fagioli per 2-3 minuti, rimuovete l'aglio, le foglioline di salvia ed il peperoncino ed unite alla padella una vaschetta di Cuore di Brodo Verdure Knorr.  
Aspettate che il Cuore di Brodo si sciolga completamente in padella, quindi unite il cavolo nero tritato.  
Lasciate insaporire il tutto per qualche minuto.  
Tuffate nella stessa acqua utilizzata per il cavolo nero le pappardelle e cuocetele al dente.  
Non appena pronte, trasferite le pappardelle scolate nella padella con il sugo dove le salterete brevemente.  
Servite immediatamente le pappardelle al cavolo nero ancora fumanti.

## CONSIGLI E SUGGERIMENTI

Il cavolo nero è una varietà di cavolo molto gustosa ed è apprezzata soprattutto nel centro Italia, per lo più in Toscana. È una verdura molto utile all'organismo perché ha un contenuto in grassi pari a zero ed è invece molto ricca in Potassio e vitamine, soprattutto A e C.

**Molto interessante questa ricetta delle pappardelle al cavolo nero. Posso aggiungere dei pomodorini?**

Sì certo, pochi per dare un tocco in più di colore ci stanno benissimo.

**Non ho la possibilità di fare le pappardelle. Quale altra pasta mi consigli?**

Per questo genere di preparazioni va bene qualunque tipo di pasta, anche penne, fusilli o tortiglioni stanno benissimo.

**Hai altre ricette col cavolo nero?**

Eccola: buone e facile sono i [fusilli con pesto di cavolo nero](#).