

PRIMI PIATTI

Tortiglioni con pecorino e cavolo nero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Tortiglioni con pecorino e cavolo nero, l'avete mai provata? Super saporita e super salutare! Sì, perchè la combinazione di pasta, verdura e proteine rendono il piatto assolutamente completo in più il cavolo nero è una verdura poco frequentata ma ricchissima di proprietà benefiche. Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#).

Ricchissimo di sostanze antiossidanti è perfetto per contrastare i malanni invernali, non solo! E' perfetto per qualsiasi tipo di infiammazione che sia locale, come distorsioni o infiammazioni agli arti se utilizzato in un impacco oppure per infiammazioni

allo stomaco o intestinali se assunto nelle minestre o ancor meglio come centrifugato.

Insomma un motivo in più per amare questa pasta tanto golosa! Provatela anche voi e lasciateci i vostri commenti e magari le varianti che avete inventato partendo da questa nostra proposta.

INGREDIENTI

TORTIGLIONI 400 gr

PANCETTA (TESA) 100 gr

CAVOLO NERO 1 mazzo

PECORINO GRATTUGIATO 4 cucchiaini da tavola

VINO BIANCO ½ bicchieri

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare dei tortiglioni con pecorino e cavolo nero dovrete da subito mettere sul fuoco una pentola colma d'acqua per la cottura della pasta. Nel frattempo preparate il condimento: mettete sul fuoco una bella padella con un generoso giro d'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio in camicia, appena schiacciato, che dovrà soffriggere.





- 2** Nel frattempo preparate la pancetta che dovrete tagliare a pezzetti o listarelle a vostro gusto. Trasferite, quindi la pancetta in padella a rosolare con lo spicchio d'aglio.



- 3** Dedicatevi ora al cavolo nero: come prima cosa valutate se le foglie del cavolo nero sono di dimensioni ridotte e sono piuttosto morbide o se oppure sono grandi e presentano una nervatura dura. Nel primo caso potrete semplicemente lavare le foglie e affettarle abbastanza finemente, nel secondo, invece, dovrete rimuovere la costa centrale delle foglie e conservare solo la parte verde delle stesse che taglierete in modo grossolano.



- 4 Eliminate l'aglio dalla padella e prelevate la pancetta che conserverete in una ciotolina a parte. Nella stessa padella usata per rosolare la pancetta, dove c'è ancora l'olio misto al grasso sciolto della pancetta, unite il cavolo nero che dovrete far stufare a fuoco medio.





5 Dopo qualche minuto di cottura, quando il cavolo nero inizia a soffriggere un po', sfumate la preparazione con il vino bianco il quale dovrà evaporare velocemente a fiamma vivace. Salate il cavolo nero a piacere e protraete la cottura fino a che la verdura non risulti morbida.

Se doveste averne bisogno aggiungete dell'acqua calda, ne avete una pentola piena quasi ad ebollizione per la cottura della pasta, potete usare tranquillamente quella. In tutto occorrerà circa mezz'ora per la cottura del cavolo nero, se lo tagliate più finemente potrete ridurre i tempi di cottura.



6 Salate anche l'acqua ormai a bollire nella pentola e tuffatevi i tortiglioni.





- 7** Scolate la pasta al dente in modo tale che possiate avere il tempo di mantecarla insieme al condimento. Scolatela dall'acqua e trasferitela direttamente nella padella con il cavolo nero e mescolate leggermente. Aggiungete anche il pecorino e mescolate bene affinché il formaggio si distribuisca bene nella pasta.



- 8** Infine aggiungete la pancetta messa da parte e mescolate ancora un pochino.



- 9 Servite i tortiglioni con pancetta e cavolo nero ancora ben caldi nei piatti da portata e aggiungete a piacere poco pepe appena grattugiato.



CONSIGLIO

Se non trovo il cavolo nero con cosa lo posso sostituire?

Puoi sostituire il cavolo nero con una verza o con altre verdure della famiglia dei cavoli. Comunque viste le sue proprietà benefiche il cavolo nero, nel suo periodo di maggior vegetazione, si trova ormai un po' dappertutto. Il periodo migliore per il cavolo nero è dopo la prima gelata invernale perchè in questa occasione le foglie, solitamente molto coriacee, si ammorbidiscono in seguito al grande freddo.

Stavo pensando, ma posso realizzare anche un risotto con questi ingredienti?

Certo! L'abbinata cavolo nero e pancetta lo puoi declinare come più di piace, potresti realizzare un risotto oppure una pasta al forno o ancora una zuppa saporita.

