

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Verza stufata

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

---



Se amate i contorni con le verdure di stagione la verza stufata dovete assolutamente provarla. La verza in padella stufata infatti è un ottimo accompagnamento di stagione che si può consumare nei mesi più freddi dell'anno e può fare da contorno in maniera brillante a secondi piatti di carne o pesce. Un gustoso piatto adatto anche a chi segue un'alimentazione vegetariana. La verza il cui nome scientifico è Brassica Oleracea fa parte della famiglia dei cavoli ed è una pianta appartenente alle crocifere e come tale ha quel caratteristico odore pungente. Si può riconoscere in un campo perché ha un fiore a forma di croce con petali verdi e o grigi.

È un ortaggio molto antico infatti di esso se ne ha

testimonianza nelle scritture greche e antiche.

Come tutti i cavoli ha enormi proprietà antiossidanti ed è per questo che dovrebbe sempre essere inserito nella dieta di ciascuno di noi.

La verza stufata è un contorno quindi molto semplice da fare ma ricco di gusto, che può accompagnare anche salumi e formaggi. Un piatto che possiamo definire umile, povero ma decisamente molto buono! Affonda le sue radici nella cultura contadina che come sempre con pochi e semplici ingredienti ci regala delle pietanze davvero incredibili. Che ne dite di farci delle bruschette? Vi consigliamo di tostare il pane, magari anche del giorno prima e di adagiarci sopra una forchettata di verza. Il risultato è sorprendente!

Come vi dicevamo poco più su, la verza in padella che qui vi proponiamo è un contorno vegetariano e vegano in quest caso ma qualora vogliate insaporirla e renderla più gustosa, potreste aggiungere anche della pancetta o del prosciutto durante la stufatura in padella.

Un piatto molto versatile perché potreste se mai vi avanzasse anche usarlo per farcire lasagne, crepes, o cannelloni. Come sempre vi diciamo in cucina ci vuole fantasia ma soprattutto ci si deve adattare ai propri gusti e alle proprie esigenze, in modo che anche il piatto più semplice possa essere perfetto per ciascuno di noi. La verza stufata che qui vi proponiamo è davvero molto semplice da fare ed è fattibile anche da chi non è per nulla esperto in cucina ma vuole comunque preparare per sé e per i

suoi cari un contorno buono e saporito. In questo caso sarà sufficiente tagliare la verza e pulirla sciacquandola bene per più folte quindi cuocerla in una padella con olio e aglio. La base è semplicissima come vi dicevamo, per spegnere un po' il sapore pungente abbiamo aggiunto dell'aceto e del brodo. Volendo potreste aggiungere anche le acciughe sott'olio in modo da farne diventare una versione più particolare.

Quasta versione è ideale anche per condire la pasta o finire in ottime torte salate. Se la amate molto come noi, vi consigliamo anche queste altre ricette con la verza da provare il prima possibile!

[riso e verza](#)

[zuppa verza e patate](#)

[linguine alla verza](#)

## INGREDIENTI

CAVOLO VERZA 1 kg

SPICCHI DI AGLIO 2

ACETO DI VINO BIANCO 50 ml

BRODO VEGETALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Tagliare la verza prima a metà e poi a fette.







- 2 in un tegame scaldare un giro di olio con l'aglio, far prendere calore ed unire la verza preparata, unire l'aceto di vino e mescolare il tutto. Unire il brodo vegetale, un paio di mestoli, regolare di sale e pepe. Cuocere coperto per almeno un'ora mantenendo umido con il brodo o fino a che la verza risulti tenera.







**3** Servire caldo con un filo di olio evo a piacere.





