

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolo cappuccio saltato in padella

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il **Cavolo cappuccio saltato in padella** è la soluzione ideale quando cerchi un contorno sano che non sia la solita insalata cruda. Spesso siamo abituati a mangiare questo ortaggio fresco e croccante nella classica [insalata di cavolo cappuccio](#), ma la cottura stufata lo rende incredibilmente tenero e digeribile. Rientra a pieno titolo tra le **ricette in padella** più furbe ed economiche, sfizioso come la [Verza in padella](#) e degno rivale della sua variante a cottura più lunga, la [verza stufata](#).

Se ami le **verdure ripassate** dal gusto deciso, questa preparazione ti conquisterà con il suo profumo di timo e la nota acidula dell'aceto di mele, ricordando

il carattere del [Cavolo nero ripassato in padella](#) o delle [Bietole](#). È perfetto per accompagnare secondi piatti semplici, alternandosi ad altri **contorni veloci** come gli [spinaci saltati](#) o le dolci [Zucchine in padella](#). Per un menu ricco di vegetali, puoi abbinarlo anche ai [Finocchi](#) o a dei coloratissimi [peperoni in padella](#), magari arricchendo il piatto con delle golose [Cipolle caramellate](#).

INGREDIENTI PER IL CAVOLO

CAPPUCCIO SALTATO IN PADELLA

CAVOLO CAPPUCCIO 600 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
ACETO DI MELE 20 gr
LIMONE 1 spicchio
RAMETTO DI TIMO 1
PEPERONCINO VERDE PICCANTE
facoltativo - 1
SALE

COME FARE IL CAVOLO CAPPUCCIO SALTATO IN PADELLA

Lava accuratamente il cavolo cappuccio.

Elimina le foglie esterne se rovinate e il torsolo centrale duro.

Taglialo a fettine molto sottili (a striscioline).

1 **Idea anti spreco:** Se il cavolo è molto grande, usa solo la quantità indicata e tieni il resto per un'insalata.





- 2 Sbuccia i due spicchi d'aglio e tritali finemente (o lasciali interi se preferisci un aroma più lieve da togliere dopo)





In una padella capiente versa l'olio extravergine, l'aglio e il peperoncino.
Accendi la fiamma dolce e fai insaporire l'olio.

3 **Attenzione:** non far bruciare l'aglio, deve solo sfrigolare leggermente!

Aggiungi subito tutto il cavolo cappuccio tagliato in padella.





Aggiungi un pizzico di sale e le foglioline del rametto di timo (scartando il rametto legnoso centrale).
Versa l'aceto di mele e spremici dentro il succo dello spicchio di limone. Questo mix manterrà il
cavolo brillante e saporito.

Mescola bene, metti il coperchio e abbassa la fiamma al minimo.

Lascia cuocere dolcemente per circa 30 minuti.

Controllalo ogni tanto e dai una mescolata. Grazie al coperchio, il cavolo cuocerà nella sua stessa acqua di vegetazione.

4 **Nota:** Se usi una buona padella col fondo spesso non dovrebbe servire acqua, ma se vedi che si asciuga troppo e rischia di attaccare, aggiungi un cucchiaino d'acqua calda







Assaggia per sentire se è tenero al punto giusto (se lo preferisci più croccante cuoci 5 minuti in meno).
Spegni e servi. È un contorno versatile che dà il meglio di sé anche tiepido!



IDEE ALTERNATIVE

Versione light: Riduci l'olio utilizzando una padella antiaderente di ottima qualità e sfrutta l'acqua di vegetazione del cavolo (o un goccio d'acqua) per stufarlo.

L'idea orientale: Come suggerito, puoi sostituire il sale con la salsa di soia e l'aceto di mele con aceto di riso per un tocco asiatico.

L'idea WOW: Aggiungi dei filetti di acciuga sott'olio nel soffritto iniziale: si scioglieranno dando una sapidità incredibile che esalta il dolce del cavolo.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il taglio è fondamentale. Cerca di affettare il cavolo a striscioline sottili e uniformi (magari usando una mandolina). Se i pezzi sono troppo grossi o disomogenei, cuoceranno male restando duri in alcuni punti.

Lo sfizio in più: L'aceto di mele e il limone non servono solo per il sapore, ma aiutano a mantenere il colore brillante e rendono le fibre del cavolo molto più digeribili. Non ometterli!

L'idea per i bambini: Il sapore dell'aceto potrebbe essere forte per i piccoli. Puoi sostituirlo con un cucchiaino di zucchero di canna o miele per caramellare leggermente il cavolo, rendendolo dolce e invitante.

Idea antispreco: Se il cavolo è molto grande e te ne avanza un pezzo crudo, non buttarlo! Avvolgilo nella pellicola, si conserva benissimo in frigo per la prossima ricetta. Anche la parte centrale più dura (il torsolo) può essere pelata, affettata finemente e unita alla padellata: è croccante e buonissima.

CONSERVAZIONE

Il Cavolo cappuccio saltato in padella è ottimo sia caldo che a temperatura ambiente.

Si conserva in frigorifero, chiuso in un contenitore ermetico, per 3 o 4 giorni.

Al momento di servirlo, basta scaldarlo velocemente in padella.