

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolo nero e pancetta

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **20 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



Sui crostini o sulle bruschette, ma anche come semplice contorno, il cavolo nero e pancetta è troppo buono!

Cavolo nero e pancetta, una preparazione che ben si presta sia ad essere servita come condimento per gustosissimi crosini che come contorno a qualsiasi secondo piatto di carne. Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#).

Il cavolo nero è poco conosciuto e chi lo conosce lo associa, solitamente, alla ribollita toscana...è vero che si tratta di una verdura utilizzata soprattutto

nella gastronomia toscana ma il suo utilizzo non si limita alla sola ribollita! Si tratta di una verdura molto versatile che ben si presta ad essere associata alle carni, soprattutto quella di maiale.

Noi vi proponiamo questo piatto e vi invitiamo a inventarne di nuovi per apprezzare sempre di più questa gustosissima verdura.

Questi crostini con la pancetta e il cavolo nero toscano andranno a ruba!

Amate questo ingrediente? Allora provate anche a fare la [crema con le patate e cavolo!](#)

INGREDIENTI

CAVOLO NERO 500 gr

PANCETTA FRESCA a fette - 400 gr

SEMI DI FINOCCHIO 1 cucchiaio da tè

SPICCHIO DI AGLIO 2

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

SALE

PANE TOSCANO facoltativo -

PREPARAZIONE

- 1 Pulite il cavolo nero rimuovendo la nervatura centrale e conservando solo la parte di foglia verde scuro.



- 2 Tuffate il cavolo nero in acqua bollente salata e lasciate lessare per circa 10 minuti, quindi scolate e passate il tutto in una ciotola con dell'acqua ghiacciata per freddarlo

velocemente e conservarne il colore.





- 3 Tuffate la pancetta nella stessa acqua usata per il cavolo nero e fatela scottare per 5 minuti. Successivamente scolatela e tagliatela a quadrotti.





- 4 Prelevate il cavolo nero dall'acqua ghiacciata, strizzatelo molto bene e tritatelo molto grossolanamente al coltello.



- 5 Fate scaldare in una padella l'olio con gli spicchi d'aglio tritati finemente, non appena il tutto inizia a sfrigolare, aggiungete la pancetta e fatela colorire.



- 6 Dopo un paio di minuti che la pancetta rosola, aggiungete anche i semi di finocchio e proseguite per altri 2 minuti.



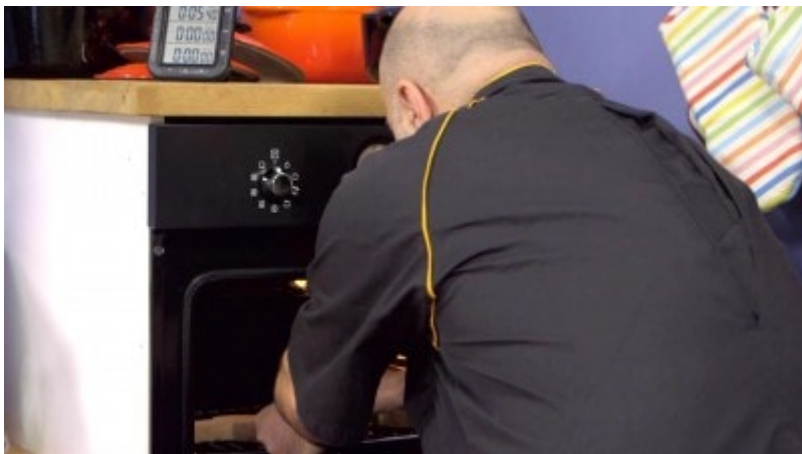
- 7 A questo punto unite anche il cavolo nero tagliato grossolanamente al coltello, regolate la preparazione di sale e lasciate insaporire per circa 3 minuti a fiamma vivace.

Se necessario inumidite la preparazione con un mestolo dell'acqua utilizzata per lessare il cavolo nero e la pancetta.





- 8 Fate abbrustolire delle fette di pane a piacere con le quali realizzare dei gustosi crostini, potrete, in alternativa, servire il cavolo nero e pancetta come contorno a secondi piatti di carne.





CONSIGLIO