

ANTIPASTI E SNACK

# Chips di cavolo nero

---

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

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [7 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Le **Chips di cavolo nero in friggitrice ad aria** (conosciute internazionalmente come **Kale Chips**) sono la dimostrazione che mangiare sano non significa rinunciare al gusto. Se sei alla ricerca di **snack sani** o di **ricette veloci in friggitrice ad aria**, questa preparazione ti stupirà: in meno di dieci minuti le foglie scure e consistenti diventano friabili come una sfoglia, perfette da sgranocchiare davanti alla TV senza sensi di colpa.

È un modo moderno e divertente per capire **come cucinare il cavolo nero**, allontanandosi dalle preparazioni classiche della tradizione toscana come il [Cavolo nero ripassato in padella](#) o le

sostanziose [Orecchiette con il cavolo nero](#). Se ti piace l'idea di **trasformare frutta e verdura in chips croccanti**, devi assolutamente provare anche le [Chips di zucchine al forno](#) o le intramontabili [Chips di patate al forno](#). **Cerchi una variante dolce?** Le [Chips di mela](#) sono fantastiche. E se ti innamori di questo ortaggio, prova anche i [Burger di cavolo nero](#) per un secondo piatto vegetale ricco di gusto.

## INGREDIENTI PER LE CHIPS DI CAVOLO NERO

CAVOLO NERO peso delle foglie già pulite, senza la costa centrale - 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

circa - 2 cucchiaini da tavola

SALE FINO

PEPE NERO

PAPRIKA DOLCE o affumicata -

## COME SI FANNO LE CHIPS DI CAVOLO NERO IN FRIGGITRICE AD ARIA

Prendi le foglie di cavolo nero. La parte centrale (la costa bianca dura) non cuoce bene e rimane fibrosa, quindi devi eliminarla. Puoi farlo incidendo con un coltello o semplicemente strappando via la parte verde con le mani tenendo fermo il gambo.

Lava bene le foglie ottenute e tagliale a pezzettoni di circa 2-3 cm (si rimpiccioliranno in cottura, non farli troppo piccoli).

**Passaggio Cruciale:** Asciuga le foglie perfettamente. Usa una centrifuga per insalata e poi tamponale con carta da cucina o un canovaccio. Attenzione: se le foglie rimangono umide, non diventeranno mai croccanti!





Metti le foglie asciutte in una ciotola capiente. Condisci con un pizzico di sale e l'olio extravergine. **Non usare cucchiai:** usa le mani! "Massaggia" le foglie per distribuire l'olio uniformemente su ogni piega del cavolo. Devono essere lucide, ma non grondanti d'olio.

Aggiungi ora il pepe nero e la paprika dolce e dai un'altra mescolata per insaporire tutto.





Metti le foglie nel cestello della friggitrice ad aria. Cerca di non riempirlo troppo: se sono troppe, falle in due turni, altrimenti quelle sotto non cuociono.

Cuoci a 180°C per circa 9 minuti.

Controllo: A metà cottura apri il cestello e scuotilo energicamente per girare le foglie.

**Nota:** Poiché le foglie diventano leggerissime asciugandosi, la ventola della friggitrice potrebbe farle "volare" contro la resistenza rischiando di bruciarle. Se succede, puoi appoggiare sopra le foglie una gratella metallica o un coperchio paraschizzi (se compatibile) per tenerle giù.

Controllale spesso negli ultimi minuti: passano da "croccanti" a "bruciate" in un attimo! Quando sono secche e friabili al tatto, sono pronte. Servile immediatamente.





## IDEE E ALTERNATIVE

**Versione light:** Per ridurre ulteriormente le calorie, usa un nebulizzatore per l'olio: basta un velo sottilissimo per far aderire la paprika e il sale.

**L'idea vegana:** Al posto del sale, usa il lievito alimentare in scaglie: darà un sapore "formaggioso" incredibile mantenendo la ricetta 100% vegetale.

**L'idea WOW:** Aggiungi dei semi di sesamo o di papavero prima della cottura: si tosteranno insieme alle foglie dando una croccantezza extra.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** L'asciugatura è tutto. Dopo aver lavato le foglie, devi asciugarle perfettamente con carta assorbente o una centrifuga per insalata. Se rimangono umide, si lesseranno invece di diventare croccanti.

**Lo sfizio in più:** Aggiungi un pizzico di peperoncino in polvere o scorza di limone grattugiata a fine cottura per un tocco fresco e piccante.

**L'idea per i bambini:** Presentale come "Patatine dei dinosauri" o "Chips aliene" per via del colore verde scuro e della forma arricciata: la consistenza li conquisterà.

**Idea antispreco:** La ricetta prevede di eliminare la costa centrale dura. Non buttarla! È ricchissima di fibre. Tagliala a pezzetti piccoli e usala per un minestrone, una zuppa o frullala per fare un pesto di cavolo nero.

## COME SI CONSERVANO LE CHIPS DI CAVOLO NERO

Le Chips di cavolo nero in friggitrice ad aria vanno consumate immediatamente. Essendo sottilissime, assorbono l'umidità dell'aria in pochissimo tempo e diventano mollicce.

Se dovessero avanzare (cosa rara!), puoi provare a ridare croccantezza passandole 1-2 minuti nel cestello caldo, ma fresche sono imbattibili.