

SECONDI PIATTI

# Frittata di cavolo nero

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 15 min    COSTO:  
molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La **frittata di cavolo nero** è la soluzione perfetta se cerchi un piatto unico o un secondo che unisca la genuinità dei prodotti dell'orto alla praticità di una preparazione veloce. Il cavolo nero, considerato un vero "superfood" della stagione fredda, regala a questa frittata un carattere deciso e una nota leggermente tostata che si sposa divinamente con la morbidezza delle uova. È un piatto versatile, ottimo da gustare caldo appena pronto, ma sorprendente anche consumato freddo all'interno di un panino.

Per rendere il tuo pasto ancora più completo, potresti iniziare con gli [involtini di radicchio e speck](#) o servire questa frittata insieme a delle sfiziose [carote in friggitrice ad aria](#). Se ami le ricette a base

di uova e verdure, non perderti la nostra [omelette con ratatouille](#) o questa sfiziosa variante della [frittata di zucchine](#). Preparare la frittata di cavolo nero richiede pochissimi passaggi, ma il segreto per un risultato da vero chef risiede nel trattamento delle foglie, che devono essere tenere e saporite per fondersi perfettamente con l'impasto.

## INGREDIENTI PER LA FRITTATA DI CAVOLO NERO

CAVOLO NERO 300 gr

UOVA 6

PARMIGIANO GRATTUGIATO 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE DELLA FRITTATA DI CAVOLO NERO

- 1 Lava accuratamente le foglie di cavolo nero. Porta a bollore dell'acqua leggermente salata in una pentola e sbollenta le foglie per circa 5-7 minuti, finché non saranno tenere. Passa il cavolo sotto l'acqua fredda per fermare la cottura, poi scolalo bene. Ora arriva il passaggio fondamentale: strizzalo con le mani con molta energia, aiutandoti con un canovaccio. Non deve rimanere traccia d'acqua, altrimenti la frittata risulterà molliccia.





- 2 Posiziona il cavolo strizzato su un tagliere e tritalo grossolanamente con un coltello ben affilato. In una ciotola capiente, rompi le uova e sbattile energicamente con una frusta o una forchetta. Aggiungi il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e una spolverata di pepe nero.



**3** Aggiungi il cavolo nero tritato al composto di uova e mescola bene finché non sarà distribuito in modo uniforme. In una padella antiaderente, scalda un filo d'olio extravergine d'oliva. Quando la padella è ben calda, versa il composto e livellalo con una forchetta.



**4** Lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 8 minuti con il coperchio. Quando vedi che i bordi sono dorati e la superficie è quasi rappresa, gira la frittata aiutandoti con un piatto piano. Fai scivolare nuovamente la frittata nella padella e cuoci per altri 4-5 minuti senza coperchio, così da dorare perfettamente anche l'altro lato. Servi la tua frittata calda o tiepida!



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: rimuovi sempre la costa centrale del cavolo nero, che rimane dura anche dopo la cottura. Una volta pulite le foglie, saltale in padella con aglio e olio per pochi minuti prima di unirle alle uova: questo passaggio renderà la tua frittata di cavolo nero molto più saporita rispetto all'uso della verdura bollita.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di curcuma o di paprika affumicata alle uova sbattute; queste spezie esalteranno il colore dorato e il profumo terroso del cavolo.

L'idea per i bambini: taglia la frittata a cubetti e infilzali con degli stuzzichini colorati creando dei piccoli spiedini: la forma divertente li aiuterà ad apprezzare il sapore del cavolo.

Idea antispreco: non buttare i gambi del cavolo! Sebbene siano duri per la frittata, sono perfetti per essere bolliti e frullati per creare un saporito brodo vegetale fatto in casa.

## CONSERVAZIONE

La frittata di cavolo nero si conserva perfettamente in frigorifero per 1-2 giorni all'interno di un contenitore ermetico. Puoi consumarla a temperatura ambiente oppure riscaldarla brevemente in padella con un coperchio per ridarle fragranza.