

PRIMI PIATTI

Orecchiette con il cavolo nero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

ORECCHIETTE 400 gr
CAVOLO NERO 2 mazzi
SPICCHIO DI AGLIO 2
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 3
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

Orecchiette con il cavolo nero, la tradizione pugliese e quella toscana che si incontrano in un piatto. Due popoli dal carattere forte e volitivo ma che sanno anche essere molto generosi in tutto anche in cucina. Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#), se non hai molto tempo prova il [cavolo nero](#) ripassato in padella e la [zuppa di cavolo nero](#).

Ed ecco che abbiamo scelto di farli incontrare in un piatto, e che piatto! Facile, vero e genuino come le terre da cui provengono i suoi ingredienti principali.

PREPARAZIONE

- 1 Pulite il cavolo nero conservando le sole foglie. Salate una pentola d'acqua a bollore e tuffatevi il cavolo che dovrà cuocere per circa 10 minuti.



- 2 A questo punto unite anche le orecchiette e portate il tutto a cottura.



- 3 Tritate lo spicchio d'aglio e fatelo soffriggere in padella con un generosissimo giro d'olio extravergine d'oliva. Aggiungete, a piacere, anche un peperoncino piccante.





- 4 Conservate un paio di mestoli d'acqua di cottura della pasta. Scolate la pasta con il cavolo e passatela in padella con il condimento.

Fate saltare bene il tutto legando la pasta al sugo utilizzando un mestolo d'acqua.





5 Impiattate le orecchiette e ultimate il condimento con un giro d'olio extravergine d'oliva.



CONSIGLIO

A me il piccante non piace, posso togliere il peperoncino?

Certo! Anche se il peperoncino dà quel carattere in più alla ricetta, ciò non toglie che ciascuno la possa adattare in base ai propri gusti personali.

Perché la pasta si cuoce insieme al cavolo nero, nella stessa acqua?

In questo caso la pasta cuoce insieme al cavolo nero, in questo modo s'insaporirà ulteriormente dato che il cavolo avrà rilasciato parte dei propri aromi nell'acqua di cottura.

Se non trovo il cavolo nero?

Niente di più semplice, potrai optare per la versione più conosciuta: quella con le cime di rapa.

Perché si aggiunge l'acqua di cottura della pasta alla preparazione in fase di mantecatura?

L'acqua di cottura della pasta è ricca di amido, questo permetterà agli ingredienti di legarsi più facilmente, riuscirete inoltre ad ottenere un risultato più cremoso.