

PRIMI PIATTI

Penne risottate

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



Le **Penne risottate** sono una vera rivelazione in cucina: cuocere la pasta direttamente nel condimento, aggiungendo acqua poco alla volta proprio come si fa con il riso, permette all'amido di non disperdersi. Il risultato? Una **pasta cremosa** in modo naturale, senza bisogno di aggiungere panna o burro. Questa **ricetta facile** unisce la dolcezza del **cavolo cappuccio** stufato alla sapidità del pecorino fresco, creando un piatto avvolgente e confortante.

È un modo diverso e gustoso di consumare questo ortaggio rispetto al classico [Cavolo cappuccio saltato](#) o alla fresca [insalata di cavolo cappuccio](#). Se ami la **pasta con cavolo cappuccio** e i sapori

dell'orto, apprezzerai sicuramente anche le [Orecchiette con il cavolo nero](#) o la tradizionale [Pasta con i broccoli](#). La tecnica "risottata" ricorda molto la preparazione del [Risotto con i broccoli](#) o del rustico [riso e verza](#). È un piatto perfetto per chi cerca sostanza, ma anche per chi segue un'alimentazione vegetale come quella proposta nei [primi piatti per il veganuary 2026](#) (omettendo il formaggio). Infine, se ti piacciono le crucifere, non perdere queste [10 ricette con il cavolfiore facili e veloci](#).

INGREDIENTI PER LE PENNE RISOTTATE AL CAVOLO CAPPuccio

PASTA CORTA Penne rigate o Mezze
Maniche tengono bene la cottura - 320 gr
CAVOLO CAPPuccio pesato pulito - 300
gr
CIPOLLA BIANCA 50 gr
PECORINO FRESCO o semi-stagionato,
purché non troppo duro, deve sciogliersi -
100 gr
PEPERONCINO 1 pizzico
TIMO 1 rametto
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
ACQUA CALDA o Brodo Vegetale per più
gusto - 1 l

COME FARE LA PASTA RISOTTATA

- 1 Lava bene il cavolo cappuccio, elimina il torsolo duro centrale e taglialo a strisciole sottili (julienne). Più è sottile, più diventerà fondente in cottura. Pulisci la cipolla e tritala finemente al coltello.



- 2 Prendi una padella larga e capiente (dovrà contenere poi anche la pasta e l'acqua). Versa un giro d'olio extravergine, unisci la cipolla tritata e fai rosolare a fiamma dolce finché non diventa trasparente.



3 Aggiungi il cavolo cappuccio tagliato, un pizzico di peperoncino per dare sprint e una presa di sale. Mescola bene per insaporire.

Abbassa la fiamma, metti il coperchio e lascia stufare per circa 20 minuti. Il cavolo deve ammorbidirsi e appassire; se vedi che si asciuga troppo e rischia di bruciare, aggiungi un goccio d'acqua calda.





4 Ora arriva il bello. Togli il coperchio e butta la pasta cruda direttamente nella padella con il cavolo. Mescola per un minuto per farla insaporire nel condimento.

Aggiungi circa mezzo litro di acqua calda (o brodo) e un pizzico di sale grosso. L'acqua deve coprire la pasta a filo.

Da qui in poi, trattala come un risotto: mescola spesso e porta la pasta a cottura. Man mano che l'acqua viene assorbita, aggiungine altra (un mestolo alla volta) ben calda.

Nota: Non affogare la pasta! Aggiungi liquido solo quando il precedente si è asciugato. La pasta rilascerà il suo amido creando una salsa densa.







5 Quando la pasta è cotta al dente e il fondo di cottura è cremoso (non deve essere né troppo liquido né secco), spegni il fuoco.

Aggiungi il Pecorino fresco grattugiato e mescola energicamente (manteca) per legare il tutto. Il calore residuo scioglierà il formaggio creando una crema deliziosa



- 6 Impiatta subito ben caldo. Completa con una spolverata di pepe nero, qualche fogliolina di timo fresco per profumare e, se sei goloso, ancora un po' di pecorino in superficie.





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Utilizza una pasta corta senza glutine (mais o riso), ma fai attenzione alla cottura: la pasta gluten-free rilascia molto amido, quindi aggiungi acqua con parsimonia per evitare l'effetto "colla".

Versione senza lattosio: Ometti il pecorino fresco finale e manteca con un filo di olio extravergine a crudo o usa un pecorino stagionato oltre 30 mesi.

Versione light: Riduci la quantità di formaggio e abbonda con le spezie come timo e pepe per dare sapore senza calorie aggiunte.

L'idea vegana: Elimina il formaggio e manteca con un cucchiaio di crema di mandorle bianche o spolvera con lievito alimentare in scaglie per un gusto "formaggioso".

L'idea WOW: Come suggerito, aggiungi del guanciale croccante o della pancetta rosolata a parte alla fine: il contrasto tra la crema di cavolo e il salume sapido è eccezionale.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: L'acqua che aggiungi deve essere calda! Se versi acqua fredda, blocchi la cottura della pasta e rischi che diventi gommosa. Tienine sempre un pentolino sul fuoco accanto alla padella.

Lo sfizio in più: Aggiungi una grattugiata di scorza di limone alla fine insieme al timo: darà una

freschezza incredibile che sgrassa il pecorino.

L'idea per i bambini: Taglia il cavolo cappuccio finissimamente, quasi tritato. Coscendo insieme alla pasta diventerà una crema invisibile che avvolgerà le penne.

Idea antispreco: Se ti avanza del pecorino fresco che sta seccando, grattugialo tutto e congelalo in un sacchetto: sarà perfetto per mantecare le prossime paste risottate.

CONSERVAZIONE

Le Penne risottate non amano l'attesa. L'amido rilasciato crea una crema che, raffreddandosi, diventa un blocco unico. Vanno preparate e mangiate subito ben calde. Sconsigliata la conservazione in frigo o il congelamento.