

SECONDI PIATTI

Verza e patate

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

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

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



Verza e patate è un grande classico della cucina casalinga, una ricetta povera ma ricchissima di sapore, che sa di famiglia e di calore. In questa versione, **la cottura tradizionale in padella viene completata da un passaggio finale in friggitrice ad aria che gratina la provola in superficie**, creando una crosticina dorata e irresistibile. La verza è un ortaggio incredibilmente versatile, ottimo anche per preparare dei saporiti [Involtini di verza con salsiccia e patate](#). Se ti piacciono le **verdure invernali gratinate**, devi provare anche il [Cavolfiore gratinato](#) o, per un contorno più semplice, il [Cavolo nero ripassato in padella](#). Le patate, d'altra parte, rendono ogni piatto più ricco, come in questo

delizioso [Sformato di patate goloso](#) o nel classico abbinamento [Zucca e patate al forno](#).

INGREDIENTI PER VERZA E PATATE IN FRIGGITRICE AD ARIA

CAVOLO VERZA 800 gr

PATATE 800 gr

PORRO 100 gr

PROVOLA dolce o affumicata - 100 gr

ACQUA o stessa quantità di brodo - 300 gr

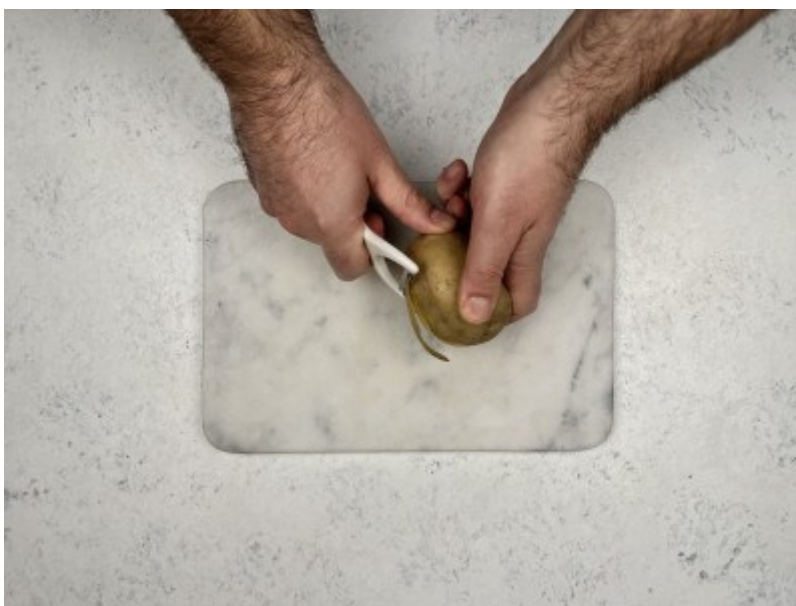
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

COME SI FA LA VERZA CON LE PATATE IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1** **Prepara le verdure.** Pela le patate e tagliale a fettine sottili (circa mezzo centimetro). Pulisci la verza e tagliala a listarelle. Infine, pulisci il porro e taglialo a rondelle.





2 **Cuoci in padella.** In una padella capiente, fai soffriggere le rondelle di porro con un buon

giro d'olio. Aggiungi le patate a fettine e cuoci a fiamma medio-alta per 5 minuti, mescolando spesso.

Unisci anche la verza a listarelle, regola di sale e lascia appassire per qualche minuto.





3 Versa l'acqua (o il brodo vegetale), metti il coperchio e lascia cuocere per circa 20 minuti a fiamma media, mescolando ogni tanto, finché le patate e la verza non saranno tenere.

Gratina in friggitrice ad aria. Trasferisci il mix di verza e patate in una teglia adatta alla friggitrice ad aria, leggermente oliata, e livella bene la superficie.





- 4 Completa con una spolverata di pepe e ricopri tutto con la provola grattugiata (o a cubetti piccoli). Cuoci in friggitrice ad aria a 180°C per circa 6-8 minuti, o finché la provola non si sarà sciolta e avrà formato una deliziosa crosticina dorata.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il trucco in più: Per un sapore ancora più intenso, si può sostituire l'acqua di cottura con del brodo vegetale. E per una nota affumicata, prova a usare della scamorza al posto della provola.

Consiglio per le patate: Per garantire una cottura uniforme, è importante tagliare le patate a fette di spessore simile, non troppo grosse. In questo modo si ammorbideranno perfettamente in padella.

Zero sprechi: Non buttare la parte più verde e dura del porro! Si può lavare bene e usare per insaporire un brodo vegetale fatto in casa, insieme ad altre verdure di scarto.

COME SI CONSERVANO LE VERZE CON LE PATATE

Se avanza, il piatto di verza e patate si conserva in frigorifero per un paio di giorni, chiuso in un contenitore ermetico. Basterà scaldarlo per qualche minuto in friggitrice ad aria o nel microonde per farlo tornare filante.

PROVA A CUCINARE ANCHE...

Zucca in friggitrice ad aria: Un contorno autunnale semplice e veloce, con cubetti di zucca che diventano morbidi dentro e leggermente caramellati fuori.

Cavolfiore in friggitrice ad aria: Un modo sano e sfizioso per gustare il cavolfiore, che risulterà croccante e dorato senza bisogno di troppi condimenti.

Zucchine gratinate in friggitrice ad aria: Un contorno leggero e saporito, con una crosticina croccante che si prepara in pochissimi minuti.

Finocchi gratinati in friggitrice ad aria: Dolci e teneri, i finocchi acquistano una gratinatura perfetta che li rende irresistibili.