

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Verza in padella

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **verza in padella** è una di quelle **ricette semplici e veloci** che risolvono la cena, un contorno versatile e gustoso che sta bene con tutto. È una preparazione che esalta la dolcezza di questo ortaggio invernale, un po' come la più ricca [verza stufata](#). La cottura in padella è un grande classico per le verdure, un metodo che regala sapore a contorni come gli [spinaci saltati](#), le [Bietole ripassate in padella](#) o il cugino toscano, il [Cavolo nero ripassato in padella](#). Questa ricetta si può arricchire facilmente, ad esempio con delle patate per una versione più sostanziosa di [Verza e patate](#), oppure si può usare come base per dei deliziosi [Involtini di verza con salsiccia e patate](#). La fantasia in cucina è tutto:

pensa alla bontà dei [Finocchi in padella](#), delle [Cipolle caramellate](#) o della colorata [Cianfotta napoletana](#).

INGREDIENTI PER LA VERZA IN PADELLA

CAVOLO VERZA 300 gr

BRODO VEGETALE 300 gr

OLIVE NERE DENOCCIOLATE 40 gr

CIPOLLA piccola - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

COME FARE LA VERZA IN PADELLA

1 **Prepara le verdure.** Pulisci la verza eliminando le foglie esterne più dure, poi tagliala a listarelle sottili e lavala bene. Trita finemente la mezza cipolla.

In una padella capiente, fai scaldare un filo d'olio e soffriggi la cipolla tritata per qualche minuto, finché non sarà diventata trasparente.





2 Cuoci la verza. Aggiungi la verza in padella, regola di sale e falla saltare a fiamma medio-

alta, mescolando, finché non si sarà leggermente appassita e la sua acqua di vegetazione non sarà evaporata.

A questo punto, aggiungi il brodo caldo, metti il coperchio e lascia cuocere a fiamma media per circa 15 minuti, o finché la verza non sarà tenera secondo il tuo gusto.





3 **Il tocco finale.** A circa 5 minuti dalla fine della cottura, aggiungi le olive nere e una spolverata di pepe. Mescola e termina la cottura senza coperchio per far asciugare eventuali liquidi in eccesso.

Impiatta la tua verza in padella ben calda, completando se vuoi con un'altra macinata di pepe fresco.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Questa ricetta è naturalmente senza glutine. L'unica accortezza è controllare che il brodo vegetale utilizzato sia certificato senza glutine.

Versione senza lattosio: La ricetta è naturalmente priva di lattosio e adatta a chi segue un'alimentazione vegana.

Versione light: Per un contorno ancora più leggero, puoi ridurre la quantità di olio e cuocere la verza stufandola più a lungo con il solo brodo vegetale in una padella antiaderente.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto per una verza saporita e non "lessa" è farla saltare a fiamma viva all'inizio, in modo che la sua acqua di vegetazione evapori. Solo dopo si aggiunge il brodo per completare la cottura.

Lo sfizio in più: Per un gusto più deciso, aggiungi al soffritto iniziale dei filetti di acciuga sott'olio, che si scioglieranno creando una base di sapore fantastica, oppure dei capperi dissalati insieme alle olive.

L'idea per i bambini: Per rendere la verza più appetibile, puoi aggiungere dei cubetti di prosciutto cotto o di wurstel a fine cottura. Tagliando la verza a listarelle molto sottili, diventerà ancora più tenera.

Idea antispreco: Non buttare le foglie esterne più dure della verza. Se non sono rovinate, lavale bene, elimina la costa centrale più dura e usale per arricchire un minestrone o una zuppa di legumi.

COME CONSERVARE LA VERZA IN PADELLA

La verza in padella si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ermetico. Anzi, il giorno dopo, riscaldata, è ancora più saporita.