

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di cavolo nero

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **60 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



La zuppa di cavolo nero è forse una delle zuppe più rustiche, autentiche e salutari che possano esserci: un connubio tra cavolo nero e tutte le sue proprietà benefiche ed i legumi dal rinomato valore a livello nutrizionale.

Senza dimenticarsi del gusto, due sapori che ben si bilanciano e che danno vita ad una zuppa molto gustosa da consumare rigorosamente accompagnata da pane toscano tostato...una goduria!

INGREDIENTI

CAVOLO NERO 2 mazzi
FAGIOLI CANNELLINI già cotti - 600 gr
PORRI 1
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
SALE

PER SERVIRE

PANE TOSTATO

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate il porro finemente e fatelo stufare in una casseruola, preferibilmente di ghisa pensante, con un po' d'olio extravergine d'oliva.



- 2 Nel frattempo sfogliate il cavolo scartando l'innervatura centrale che risulta più dura, tagliatelo grossolanamente ed unitelo alla casseruola.



- 3 Quando il cavolo inizia ad appassirsi e a perdere, quindi, volume, aggiungete i fagioli cotti con un po' del loro liquido di cottura e mescolate.



- 4 Salate leggermente e insaporite con il peperoncino rosso diviso a metà. Coprite tutto con l'acqua e lasciate cuocere a fuoco moderato e a casseruola quasi completamente coperta per circa 50 minuti.





5 Disponete una fetta di pane tostato in ciascun piatto e versatevi sopra la zuppa ben calda, irrorate con un giro d'olio extravergine a crudo e servite con altro pane tostato a piacere.





CONSIGLIO