

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!

La zuppa di cavolo nero che vi proponiamo qui è davvero buonissima e se amate questo genere di

piatti, decisamente ottimi quando i primi freddi iniziano a farsi prepotenti, ecco per avoi altre ricette di zuppe, semplici e saporite:

[zuppa alla valdostana](#)

[zuppa di cavolfiore](#)

[zuppa di bietole](#)

INGREDIENTI

CAVOLO NERO 1 kg

FAGIOLI CANNELLINI già cotti - 600 gr

PORRI 1

SALE 10 gr

ACQUA 1,3 l

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PER SERVIRE

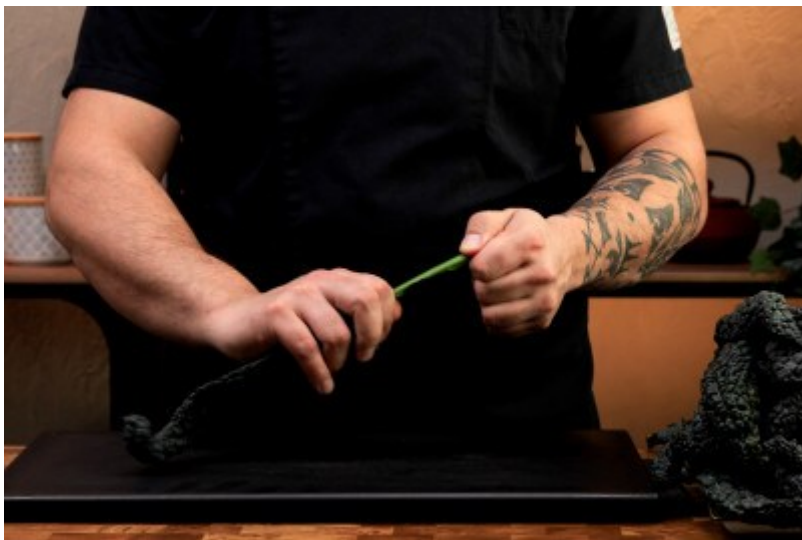
PANE TOSTATO

PREPARAZIONE

1 Per preparare la zuppa di cavolo nero, comincia tagliando a julienne il porro.

Versa un filo d'olio in una casseruola alta, se ce l'hai in ghisa, per cuocere più lentamente, e metti a stufare il porro a fuoco basso.

Intanto, prepara il cavolo nero: prendi una foglia alla volta, tieni stretta la parte più grossa e coriacea della costa, poi scorrendo con l'altra mano strappa la parte morbida della foglia. Quando ne hai pulito un pò, taglialo grossolanamente per ridurne il volume.





2 Man mano che lo pulisci, mettilo nella pentola con il porro.

Copri con un coperchio e lascia stufare per 3/4 minuti per far appassire leggermente il cavolo.

Aggiungi 2 prese di sale e i fagioli già cotti.





3 Aggiungi l'acqua e mescola delicatamente. Socchiudi la pentola con il coperchio e sempre a fuoco basso, lascia cuocere per 45 minuti.

Una volta cotta la zuppa, se c'è bisogno aggiungi un pò d'acqua e correggi di sale.





4 Impiatta la zuppa di cavolo nero in una fondina o un cocchetto.

Servi con un paio di fette di pane tostato e un filo d'olio.





CONSIGLIO