

SECONDI PIATTI

# Bistecche di maiale con il cavolo nero

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Quando l'inverno incalza e si ha voglia di mangiare di gusto piatti sostanziosi e rustici, queste **bistecche di maiale con il cavolo nero** sono proprio l'ideale! Si preparano velocemente e sono una ottima idea per utilizzare magari una porzione di cavolo nero che vi è avanzata. Il gusto di questo piatto molto saporito e la consistenza vi sorprenderà piacevolmente! Se vi dovesse avanzare del cavolo provatelo con la pancetta sui [crostini](#)!

## INGREDIENTI

CAVOLO NERO 5 mazzetti  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SPICCHIO DI AGLIO 4  
BISTECCA DI MAIALE alte circa 1,5 cm - 4  
VINO ROSSO 1 bicchiere  
CONCENTRATO DI POMODORO ½  
cucchiaini da tè  
PASSATA DI POMODORO ½ bicchieri  
SEMI DI FINOCCHIO ½ cucchiaini da tè  
SALE

# PREPARAZIONE

**1** Pulite le foglie del cavolo. Dopo averle ben lavate, lessatele in acqua bollente e salata per circa 20 minuti. Scolatele, strizzatele aiutandovi con un canovaccio, quindi tritatele con la mezzaluna o con il coltello.

Se usate il robot state ben attenti a non tritare troppo.

In una teglia che possa contenere tutte e quattro le bistecchine, versate l'olio e fatevi scaldare l'aglio senza farlo bruciare.

Aggiungete le bistecchine e fatele rosolare da ambedue i lati.



**2** Quando le bistecchine saranno rosolate uniformemente, sfumatele con il vino rosso, coprite e fate cuocere per circa un quarto d'ora a fuoco basso.



**3** A questo punto, unite alla padella i semi di finocchio, il concentrato e la passata di pomodoro e lasciate insaporire il tutto per circa 5 minuti.





- 4 Quando il sugo di pomodoro si sarà leggermente ristretto, unite alla preparazione il cavolo nero preparato in precedenza e mescolate per amalgamare bene gli ingredienti.



- 5 Fate insaporire il tutto per altri 5 minuti, quindi servite in tavola immediatamente.

CONSIGLIO