

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