

ANTIPASTI E SNACK

# Crostoni di cavolo nero

di: *Cookaround*

---

LUOGO: **Europa** / **Italia** / **Toscana**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **20 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

---



Crostoni di cavolo nero, un antipasto tradizionale del Mugello che si prepara e si preparava in particolare per la vigilia di Natale.

E' un piatto salutare e gustoso, che vale la pena preparare non solo per la vigilia di Natale ma in qualsiasi occasione vi torni comodo, può costituire, infatti, un ottimo pranzo veloce e leggero ma anche un perfetto antipasto per cene o pranzi in famiglia.

Buono, semplice e saporito questo piatto con il cavolo nero conquisterà anche i palati più difficili!  
Fare questi crostini di cavolo nero è davvero molto

semplice ma il risultato è decisamente spettacolare.

Se cercate altre idee per i vostri stuzzichini ecco per voi altre ricette di crostoni:

[crostoni con peperoni e scamorza](#)

[crostoni erbe e pecorino](#)

## INGREDIENTI

CAVOLO NERO 350 gr

PANE

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

## PREPARAZIONE

- 1 Lavate le foglie di cavolo nero e rimuovete da ognuna la costa centrale, si utilizza infatti solo la parte più scura della foglia.





- 2 Una volta lessate, ci vorranno circa 8 minuti, passate in acqua e ghiaccio scolatele e asciugatele rapidamente, lasciandole leggermente umide.



- 3 Nel frattempo, tostate le fette di pane in forno a 200° per 6-8 minuti unte con poco olio,



**4** A questo punto rosolate in olio l'aglio tritato con il peperoncino a pezzi unite le foglie di cavolo saltando a fiamma medio alta mantenendo sempre un pò umido, unendo quando necessario l'acqua di cottura. Regolate di sale cuocete per circa 5 minuti.

Mettete il cavolo sui crostoni e servire con un giro d'olio a crudo.





NOTE

CONSIGLIO