

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](#)



## INGREDIENTI

CAVOLO NERO 1 mazzo

PANE TOSCANO 8 fette

SPICCHIO DI AGLIO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

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.

# PREPARAZIONE

**1** Lavate le foglie di cavolo nero e rimuovete da ognuna la costacentrale, si utilizzerà infatti solo la parte più scura della foglia.

Una volta lessate, ci vorranno al massimo 10 minuti, scolatele e strizzatele delicatamente, lasciandole leggermente umide.



**2** Nel frattempo, arrostite le fette di pane su di una griglia rovente, quindi strofinatele con gli spicchi d'aglio e bagnatele con l'acqua di cottura del cavolo.



- 3 Adagiate su ciascuna fetta le foglie di cavolo lessate e infine condite con un bel giro d'olio extravergine d'oliva, salate e pepate.

NOTE

CONSIGLIO