

PRIMI PIATTI

Farinata con il cavolo nero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [75 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



L'inverno è il periodo migliore per consumare la **farinata con il cavolo nero**, detta anche zuppa cavolaia è un comfort food legato alla tradizione gastronomica pistoiese degno di ogni rispetto. Saporito e gustoso ben si presta a riscaldare la pancia e il cuore durante le serate più fredde. Un piatto montanaro di origine toscana che vale assolutamente la pena provare! Se amate questa verdura di stagione provate anche la [zuppa](#): davvero ottima! Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#).

Come da tradizione conservate ciò che rimane di questa zuppa, la mattina successiva la potrete

affettare e consumare frita e ripassata nel pomodoro oppure, come facevano una volta i contadini, sfruttarla per una robusta colazione.

INGREDIENTI

FARINA DI MAIS BRAMATA 250 gr

CAVOLO NERO 2 mazzi

CIPOLLE ROSSE 2

PEPERONCINI PICCANTI 2

CONCENTRATO DI POMODORO 1

cucchiaio da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1

bicchiere

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Scaldate l'olio in un tegame capace e rosolatevi la cipolla e il peperoncino, quando iniziano a sfrigolare, abbassate il fuoco affinché la cipolla appassisca senza bruciare.



- 2 Una volta appassita la cipolla, aggiungete il cavolo nero e fatelo rosolare per circa cinque minuti.



3 Unite il concentrato di pomodoro e cuocete ancora per cinque minuti.



4 Quando tutto è ben amalgamato, aggiungete l'acqua. L'acqua dovrà essere già calda, altrimenti arresterà la cottura delle verdure. Coprite e cuocete per circa tre quarti d'ora aggiungendo altra acqua calda qualora non fosse sufficiente.



- 5 A questo punto fate ricadere la farina a pioggia nella casseruola mescolandola continuamente per non formare grumi.



- 6 Portate la farina a cottura, circa 40 minuti mescolando frequentemente. Qualora la preparazione dovesse asciugarsi troppo, aggiungete dell'acqua calda.

CONSIGLIO

Al posto della farina di mais bramata posso utilizzare una farina per polenta istantanea per abbreviare i tempi di cottura?

Certo che la puoi utilizzare, ma se dovessi avere più tempo ti consigliamo la farina di mais per

polenta normale, il gusto ne guadagna!

Se non trovo il cavolo nero?

In questo caso non si può ovviare, il cavolo nero è proprio necessario. Se vuoi, puoi provare con la verza ma il risultato non sarà sicuramente lo stesso.