

PRIMI PIATTI

Farinata con il cavolo nero

di: *Cookaround*

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!

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