

PRIMI PIATTI

Pasta con crema di cavolo viola e noci

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Cerchi un'idea scenografica e velocissima per il pranzo di oggi? La **pasta con crema di cavolo viola e noci** è la soluzione perfetta per portare in tavola un primo piatto autunnale che conquista al primo sguardo.

Il segreto per ottenere quel colore **fucsia brillante e irresistibile** è l'aggiunta di un cucchiaino di succo di limone prima di frullare. L'acidità agisce come per magia sugli antociani dell'ortaggio, accendendo la tinta della tua crema!

A proposito di questo magnifico ingrediente, se ami

i sapori agrodolci ti consiglio di provare anche la profumata [insalata di cavolo rosso e arance](#), oppure il [cavolo rosso marinato al limone](#).

In questa ricetta, la **consistenza vellutata** è garantita dall'uso del formaggio fresco spalmabile. Attenzione però al momento della mantecatura: conserva sempre un bel mestolo di **acqua di cottura della pasta** ricca di amido.

Ti aiuterà a stemperare il condimento direttamente in padella, evitando che il formaggio asciughi troppo il piatto. Se vai matto per l'abbinamento tra cavolo e formaggi cremosi, devi assolutamente assaggiare anche gli [involtini di cavolo cappuccio rosso e robiola](#).

Per concludere in bellezza, sbriciola a mano i gherigli di noce tenuti da parte: regaleranno al piatto quella **nota croccante** che fa la differenza. È un contrasto di consistenze infallibile, lo stesso che rende irresistibili gli [gnocchi con crema di radicchio e noci](#) o una rassicurante [pasta alla salsa di noci](#).

Adesso mettiti il grembiule e butta la pasta: in 15 minuti esatti il tuo capolavoro viola sarà pronto da gustare!

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

PASTA CORTA 320 gr

CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA 400 gr

GHERIGLI DI NOCE 60 gr

FORMAGGIO SPALMABILE 100 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 40 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

PEPE NERO

COME FARE LA PASTA CON CREMA DI CAVOLO VIOLA E NOCI

1

Elimina il torsolo centrale più duro dal **cavolo cappuccio rosso** e taglialo a listarelle sottili.

In una padella, scalda un filo d'olio extravergine d'oliva insieme allo **spicchio d'aglio** sbucciato.

Aggiungi il cavolo rosso, regola di sale e pepe e versa un mestolino d'acqua calda. Lascia **stufare a fuoco medio per 10-12 minuti**, finché l'ortaggio non diventa ben tenero.





2 Porta a bollore abbondante acqua salata e **cuoci la pasta al dente**, seguendo i tempi riportati sulla confezione.

Trasferisci il cavolo stufato nel boccale del frullatore, ricordandoti di **eliminare lo spicchio d'aglio**.

Unisci il **succo di limone** per accendere il colore viola e il **formaggio spalmabile**.





- 3** Aggiungi il **Parmigiano Reggiano** e la maggior parte dei **gherigli di noce**, tenendone da parte qualcuno per la decorazione finale.

Frulla il tutto fino a ottenere una **crema liscia e vellutata**. Se la salsa risulta troppo densa, ammorbidiscila con un po' di **acqua di cottura della pasta**.

Scola la pasta al dente direttamente nella padella in cui hai cotto il cavolo.





4 Versa la **crema viola** e manteca a fuoco dolce per 1 minuto, amalgamando bene il condimento in modo uniforme.

Impiatta subito e guarnisci ogni piatto con le **noci tenute da parte**, sbriciolate a mano per un tocco croccante.



CONSERVAZIONE

Puoi conservare la **pasta con crema di cavolo viola e noci** già condita in frigorifero, all'interno di un contenitore ermetico, per al massimo **1 giorno**. Per riscaldarla al meglio, ripassala in padella a fuoco dolce aggiungendo un goccio d'acqua per ridare fluidità alla crema.

Se desideri prepararla in anticipo, ti consiglio di **conservare soltanto la crema**: si mantiene benissimo in frigorifero per **2-3 giorni** in un vasetto di vetro ben chiuso. Al momento di consumarla, ti basterà scaldarla direttamente in padella e allungarla con l'acqua di cottura della pasta.

La sola crema di cavolo rosso può essere anche **congelata in freezer** per circa 1 mese (a patto di aver utilizzato formaggio e ingredienti freschi). Lasciala scongelare lentamente in frigorifero prima di utilizzarla.

CONSIGLI E VARIANTI

Per un risultato impeccabile, tosta i **gherigli di noce in padella a secco** per 2 minuti prima di frullarli e guarnire: sprigioneranno un aroma ancora più avvolgente.

Ricorda di modulare la sapidità della crema in base ai formaggi scelti e non dimenticare di aggiungere un filo d'olio a crudo prima di servire per dare lucentezza al piatto.

Puoi personalizzare la ricetta scegliendo tra queste sfiziose alternative:

Formaggi alternativi: sostituisci il formaggio spalmabile con robiola, caprino fresco o ricotta. Per una versione vegana o senza lattosio, utilizza uno spalmabile a base vegetale.

Variante con salumi: aggiungi dello speck o della pancetta croccante a listarelle ripassata in padella per creare un contrasto sapido e affumicato.

Frutta secca e semi: prova a sostituire o integrare le noci con nocciole tostate, mandorle a scaglie o semi di papavero.

Formato di pasta: oltre ai formati corti come rigatoni o fusilli, questa crema è perfetta per condire gnocchi di patate o pasta fresca come le linguine.