

PRIMI PIATTI

# Tortiglioni con pecorino e cavolo nero

di: *martuzza*

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 40 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

---



**Tortiglioni con pecorino e cavolo nero**, l'avete mai provata? Super saporita e super salutare! Sì, perchè la combinazione di pasta, verdura e proteine rendono il piatto assolutamente completo in più il cavolo nero è una verdura poco frequentata ma ricchissima di proprietà benefiche.

Ricchissimo di sostanze antiossidanti è perfetto per contrastare i malanni invernali, non solo! E' perfetto per qualsiasi tipo di infiammazione che sia locale, come distorsioni o infiammazioni agli arti se

utilizzato in un impacco oppure per infiammazioni allo stomaco o intestinali se assunto nelle minestre o ancor meglio come centrifugato.

Insomma un motivo in più per amare questa pasta tanto golosa! Provatela anche voi e lasciateci i vostri commenti e magari le varianti che avete inventato partendo da questa nostra proposta.

## INGREDIENTI

TORTIGLIONI 400 gr

PANCETTA (TESA) 100 gr

CAVOLO NERO 1 mazzo

PECORINO GRATTUGIATO 4 cucchiaini da tavola

VINO BIANCO ½ bicchieri

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

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare dei tortiglioni con pecorino e cavolo nero dovrete da subito mettere sul fuoco una pentola colma d'acqua per la cottura della pasta. Nel frattempo preparate il condimento: mettete sul fuoco una bella padella con un generoso giro d'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio in camicia, appena schiacciato, che dovrà soffriggere.





**2** Nel frattempo preparate la pancetta che dovrete tagliare a pezzetti o listarelle a vostro gusto. Trasferite, quindi la pancetta in padella a rosolare con lo spicchio d'aglio.



**3** Dedicatevi ora al cavolo nero: come prima cosa valutate se le foglie del cavolo nero sono di dimensioni ridotte e sono piuttosto morbide o se oppure sono grandi e presentano una nervatura dura. Nel primo caso potrete semplicemente lavare le foglie e affettarle abbastanza finemente, nel secondo, invece, dovrete rimuovere la costa centrale delle foglie e conservare solo la parte verde delle stesse che taglierete in modo grossolano.



**4** Eliminate l'aglio dalla padella e prelevate la pancetta che conserverete in una ciotolina a parte. Nella stessa padella usata per rosolare la pancetta, dove c'è ancora l'olio misto al grasso sciolto della pancetta, unite il cavolo nero che dovrete far stufare a fuoco medio.





**5** Dopo qualche minuto di cottura, quando il cavolo nero inizia a soffriggere un po', sfumate la preparazione con il vino bianco il quale dovrà evaporare velocemente a fiamma vivace. Salate il cavolo nero a piacere e protraete la cottura fino a che la verdura non risulti morbida.

Se doveste averne bisogno aggiungete dell'acqua calda, ne avete una pentola piena quasi ad ebollizione per la cottura della pasta, potete usare tranquillamente quella. In tutto occorrerà circa mezz'ora per la cottura del cavolo nero, se lo tagliate più finemente

potrete ridurre i tempi di cottura.



**6** Salate anche l'acqua ormai a bollire nella pentola e tuffatevi i tortiglioni.





- 7** Scolate la pasta al dente in modo tale che possiate avere il tempo di mantecarla insieme al condimento. Scolatela dall'acqua e trasferitela direttamente nella padella con il cavolo nero e mescolate leggermente. Aggiungete anche il pecorino e mescolate bene affinché il formaggio si distribuisca bene nella pasta.



- 8** Infine aggiungete la pancetta messa da parte e mescolate ancora un pochino.



- 9 Servite i tortiglioni con pancetta e cavolo nero ancora ben caldi nei piatti da portata e aggiungete a piacere poco pepe appena grattugiato.



CONSIGLIO