

CAVOLO NERO



Protagonista indiscusso della ribollita. Il cavolo nero è originario della Toscana fin dai tempi antichi dove, insieme a tutta la famiglia delle Brassicacee, veniva anche utilizzato come rimedio per artrite, ferite ed eruzioni cutanee. Eccellente coadiuvante anche nella depurazione dell'organismo, il cavolo nero aiuta a smaltire tossine e sostanze tossiche. La parte commestibile della pianta è la foglia, mentre la radice viene scartata a causa della consistenza fibrosa. La pianta produce foglie durante tutto il suo periodo di vita, offrendo più occasioni di raccolta nei vari momenti dell'anno.



Da Novembre
a Febbraio



Zuppe
Estratti e Succhi
Contorni



Vitamina A, C, E, K
Antiossidante
Potassio e Fosforo





RIBOLLITA TOSCANA

Ingredienti (per 4 porzioni):

250 gr. di pane toscano (non salato)

800 gr. di fagioli cannellini

1 bietola

1 cavolo nero

1/2 cavolo verza

5 carote

4 patate

3 gambi di sedano bianco

2 pomodori

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

1 cipolla

2 spicchi di aglio

Olio extravergine d'oliva

Timo, q.b

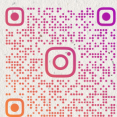
Sale, q.b

Pepe, q.b

Procedimento:

Mettete a bagno i fagioli almeno 12 h prima della preparazione, poi scolateli e lessateli in abbondante acqua e rosmarino.

Scolare i fagioli una volta cotti conservando l'acqua di cottura e divideteli a metà. Una parte rimarranno interi interi, mentre sarà da frullare l'altra metà. Tritare finemente la cipolla, carota e sedano. Soffriggere in un pentolone con olio, successivamente aggiungere e lasciare a rosolare le patate tagliate a pezzettini e il timo fresco legato. Aggiungere i pomodori pelati lasciandoli rosolare ed infine cavolo nero, verza e bieta. Aggiungere l'acqua con i fagioli interi e lasciar sobbollire per 2h a fuoco lento, correggendo man mano con il brodo. Una volta cotte le verdure aggiungere la crema di fagioli.



Scansiona il QR code
per scoprirne
di più!

