

Cavolo nero a vapore

Il **cavolo nero a vapore** è una preparazione di base per la cottura del cavolo nero, che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

Il **cavolo nero a vapore** così preparato è un'ottima base per la preparazione di zuppe, secondi o contorni, ma si può gustare anche semplicemente condito con olio, sale e fettine di aglio. Scegliere foglie piccole, che sono migliori e più tenere.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **40Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di cavolo nero

PREPARAZIONE

- Pulire il cavolo nero. Le coste, particolarmente dure, vanno tolte tramite un'operazione chiamata "sbrucchiatura". E' sufficiente impugnare con una mano la parte verde carnosa della foglia e con l'altra mano rimuovere la costa. E' bene infatti consumare solo le foglie, meglio se piccole che sono più tenere.
- Sciacquare sotto acqua fresca corrente.
- Mettere le foglie nella vaporiera e cuocere per 20-25 minuti.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Per la cottura a vapore sono disponibili in commercio diversi dispositivi. Dai semplici cestelli che si mettono in appoggio dentro una pentola, ai cestelli in appoggio sulla pentola, ai cestelli in bambù tipici della cucina cinese (anche'essi in appoggio sopra la pentola). Ci sono quindi le vaporiere elettriche, dotate di cestelli impilabili. Ecco alcuni accorgimenti a seconda del dispositivo utilizzato.

- Se usate un cestello di quelli che si appoggiano dentro la pentola, mettere nella pentola l'acqua verificandone il livello con il cestello: non deve toccarlo. Mettere la pentola sul fuoco con il coperchio e quando bolle mettere gli alimenti a cuocere nel cestello.
- Se usate un cestello in appoggio sulla pentola, attenzione a non usare poca acqua, che potrebbe così evaporare completamente prima del termine della cottura.
- Scegliere una pentola delle dimensioni adatte al vostro tipo di cestello.
- In ogni caso sistemare il cibo nel cestello quando l'acqua bolle, a meno che non usiate una vaporiera elettrica. In questo caso prima si riempono i cestelli, poi si aziona l'apparecchio.
- Qualsiasi utensile utilizzate la cottura deve sempre avvenire con coperchio. Attenzione se lo alzate a non scottarvi con il vapore. Alzate il coperchio il meno possibile perchè così facendo si disperde il vapore e i tempi di cottura si prolungano.