

NONNA ADA IN CUCINA: I CAVOLI in cucina

Inviato da Marista Urru
domenica 18 novembre 2007

Il cavolo in cucina si usa in molteplici ricette di minestre e in alcuni brasati.

Accortezza : non cuocerlo troppo, diventa molliccio ed indigesto. Rimando ad altre pagine l'elenco delle varietà.

Pasta e cavoli.

1/2 verza, 1 patata, pecorino o parmigiano o tutte e due, olio sale.

Mettete a bollire molta acqua salata, avrete pulito la verza eliminando le foglie esterne troppo dure e le costole troppo grosse. Tagliatela in grossi pezzi. Il meglio sarebbe quello di rompere le foglie in grossi pezzi con le mani, tagliate una grossa patata in grossi tocchetti, mettete a bollire insieme a ebollizione leggera, per almeno 10 minuti o 15, poi gettatevi la pasta, preferibilmente corta e grossa, fate cuocere per il tempo che ci vuole perché la pasta non scuocia (in genere 12 o 13 minuti), ma sia ancora al dente, scolate e mettete in una zuppiera cospargendo del formaggio scelto.

Cavolo rosso brasato.

1 cavolo rosso, burro o olio, aceto bianco, 1 cucchiaino di zucchero, 3 mele, sale e pepe

Pulite il cavolo e tagliatelo in quattro parti e poi in listarelle sottili più che potete, in padella o casseruola mettete poco olio , se piace uno spicchio di aglio intero e mettete il cavolo ad appassire, girate e fuoco basso. Intanto tagliate a spicchi le mele , lasciando possibilmente la buccia, privandole ovviamente di semi e picciolo., aggiungete al cavolo, con un dl di aceto bianco di buona qualità (io uso aceto di mele), lo zucchero e il sale., coprite mettendo la fiamma bassissima, e fate cuocere per almeno una ora. Se serve per noi fare attaccare, di tanto in tanto aggiungete poca acqua. Se avrete pazienza, girerete spesso, riuscirete ad asciugare il cavolo e brasarlo come si deve, sarà gustoso e digeribile.

Alcuni usano il vino rosso invece dell'aceto, o addirittura aromatizzano con cumino o noce moscata

Cavolo "strascinato alla romana";

privare il cavolfiore delle foglie esterne, tagliare il fiore a pezzi insieme alle foglie più piccole e più tenere e metterlo a lessare in acqua salata, senza cuocerlo completamente. in una grande padella preparare un soffritto con olio e aglio a spicchi. quando sarà imbondito aggiungere il cavolfiore, sale, pepe e completare la cottura fino a quando non saranno rosolati, maneggiando in continuazione con la forchetta (strascinando) affinché non si attacchino al fondo e nello stesso tempo si insaporiscano a dovere. il termine strascinati, in uso nel Lazio, si usa anche per altre verdure cucinate allo stesso modo, come la cicoria, gli strigoli, le rape, le fioriture di zucca ecc.

Questa la ricetta integrale, secondo me viene ugualmente ottimo se lo si fa lessare al dente prima, occorrerà meno olio e la cottura sarà di più breve durata e senza dubbio più digeribile.

Spezzatino con cavolo

Questa è ricetta per appetiti robusti e stomaci robusti, ma è ottima, se fa freddo poi è una mano santa!

1 cavolo, 600 gr di carne di maiale a pezzi (togliete il grasso), o di agnello (sgrassatelo , io gli do prima una bollita per sgrassarlo e "ingentilire" il sapore), 2 grosse cipolle, 3 o 4 pomodori, olio sale , pepe brodo vegetale.

Tagliate il cavolo pulito e lavato in 4 pezzi , tagliate la carne in dadini non troppo grossi, affettate le cipolle, pelate ed affettate i pomodori.

Rosolat la carne in poco olio mescolando spesso a fuoco vivo, accendete il forno e portatelo a 180°.

Prendete una casseruola da forno che si possa coprire, se non l'avete , fornitevi di carta alluminio.

Distribuite , dopo aver unto con olio, il cavolo a strati alternandolo a cipolla pomodoro, carne, sale e pepe o peperoncino in polvere (attenti alle dosi), bagnate con brodo , e altro strato. Va cotto almeno per 1 ora e mezza, la carne deve essere morbidissima. Servire caldo. E' piatto unico, al massimo lo accompagnate con riso bollito o patate lesse o del purè.