Fusilli con cavolo nero su crema verde di formaggi fusi



Oggi cavolo nero, o meglio oggi ricetta Fusilli con cavolo nero su crema verde di formaggi fusi…

Sono passata dall'orto biologico de "il Melograno 2013" e ho visto una meravigliosa distesa di cavoli neri… Non ho saputo resistere, sono tornata a casa con un fascio gigantesco di queste bellissime foglie verdi!

Il cavolo nero è molto usato soprattutto in toscana, ci si fa la buonissima ribollita, è ricco di mille proprietà



benefiche: è depurativo, antivirale, **antiossidante, antinfiammatorio, antitumorale ed essendo ricco anche di sali minerali e vitamine è ottimo** contro virus da freddate e dolori da contratture e infiammazioni… insomma tocca mangiarlo per forzaa!!!!

E comunque è anche buono!!!

Io ho l’ho sperimentato in un primo piatto ed è venuto veramente buono, vi racconto la ricetta…

Ingredienti:

- 250g Cavolo nero
- 40g Olio extravergine d’oliva
- 1 Spicchio d’aglio
- 320 g di pasta, io ho usato dei fusilli di Gragnano
- Peperoncino qb
- 150 gr Formaggio spalmabile
- 1 cucchiaio di Ricotta
- Parmigiano grattugiato
- Coste di cavolo nero lessate e frullate



Si parte dalla verdura, mondo le foglie di cavolo tirando via la parte della foglia dallo stelo centrale e separo le due parti, metto a lessare le due cose in 2 pentole separate.

Una volta cotte le foglie le scolo dall’acqua senza però gettarla via, in questa farò cuocere la pasta.



Cotte anche le tolgo dal’acqua, le passo in una ciotola e le frullo molto bene con un mixer ad immersione. Passo ora alla crema di formaggio, per non appesantire troppo il piatto uso dei formaggi più leggeri e delicati come la crema spalmabile e la risotta e poi aggiungo sapore con il parmigiano. In un pentolino, quindi, li scaldo e li unisco alle coste frullate.

In una padella antiaderente faccio saltare poi, le foglie di cavolo, tagliate un po’ grossolane, con oglio olio e peperoncino, intanto cucino anche la pasta. A cottura bene al dente scolo i fusilli e li passo nella padella insieme alle foglie, li faccio saltare ed insaporire bene.



Tutto pronto rimane da impiattare! Sulla base del piatto metto un po’ di crema di formaggio e sopra la mia pasta saltata con il cavolo, a piacere una spolverata di formaggio ancora e via in tavola!!!


SERENA CUCINA
NextGEN Gallery
Click to edit