

RICETTE - Zuppa di cavolo nero



Ecco come far incontrare perfettamente la tradizione culinaria toscana con il digiuno ortodosso. Chi non dispone del pane toscano (non salato) potrà comunque apprezzare la zuppa tostando un tipo diverso di pane.

Ingredienti

- 500 g di cavolo nero
- 1 patata
- 1 carota
- 4 cucchiaini di fagioli cannellini lessati al naturale (ne vengono circa 50 g)
- 750 ml di brodo vegetale
- Fette di pane toscano (tostato in padella o in tostapane)

- Aglio
- Sale (se il brodo non è già salato)
- Pepe nero

Preparazione

Pulite il cavolo nero e tagliatelo a strisce. Se volete usare anche la costa del cavolo, tagliatela a striscioline più sottili. Tagliate a cubetti la patata e la carota.

Portate a ebollizione il brodo e cuocetevi cavolo, patata e carota per circa 15 minuti. Verso la fine della cottura, aggiungete i fagioli cannellini lessati. Aggiustate di sale e condite con una spolverata di pepe fresco appena macinato.

Per l'autentica esperienza toscana, il pane tostato a parte e sfregato con aglio è messo sul fondo dei piatti da minestra e ricoperto con la zuppa.