

Cottura separata: soffritto di scalogno

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 75 minuti

INGREDIENTI	dosi per 2 persone		dosi per 4 persone	
		Tegame Ø 24		Tegame Ø 28
Attrezzatura in cucina				
Cavolo verza	n.	metà		intero
Olio extra vergine di oliva	n.	4 cucchiaini		8 cucchiaini
Aceto di vino bianco	ml	60		120
Acciughe sott'olio	n.	3		6
Acqua calda per cottura	ml	60		120
Spicchio d'aglio pelato	n.	1		2
Zucchero	n.	1 cucchiaino		2 cucchiaini
Cannella	n.	1 pizzico		2 pizzichi
Pepe nero				
Sale				

SOFFRITTO di SCALOGNO – Vedi ricetta a pag. 131

PREPARAZIONE

- Mondate eliminando tutte le foglie esterne più dure e tagliate a listarelle sottilissime il cavolo, eliminando, mentre tagliate le listarelle, anche le costolature dure interne.
- Lavate in abbondante acqua corrente con lo scolapasta tutte le listarelle e asciugatele con la centrifuga asciugaverdura.
- Spezzettate a tocchetti piccoli le acciughe.
- Cuocete il soffritto di scalogno secondo la ricetta di pag. 131

COTTURA

- Mettete nel tegame l'olio, l'aglio, il cavolo e fate cuocere con il coperchio mescolando di tanto in tanto (*facendo attenzione che il cavolo non si bruci scurendo*) per 15 minuti a fuoco molto basso.
- Nel frattempo fate sciogliere le acciughe nella casseruola con il soffritto già cotto, mescolando bene per 5 minuti a fuoco basso.
- Versate nel tegame dei cavoli il soffritto con le acciughe, aggiungete un pizzico di sale, una macinata di pepe nero, il pizzico di cannella e, mescolando di tanto in tanto, fate insaporire per 5 minuti sempre a fuoco molto basso.
- Aggiungete l'acqua calda e cuocete a fuoco molto basso con il coperchio per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto e facendo attenzione che il cavolo non bruci e non attacchi sul fondo, (*se risulta ancora troppo asciutto aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda*).
- Aggiungete l'aceto, spolverate lo zucchero, mescolate bene e continuate la cottura a fuoco basso con il coperchio per 35 minuti o più (*saggiate ogni tanto la cottura perché il tempo dipende molto dalla consistenza del cavolo*), facendo molta attenzione che il cavolo non bruci o si attacchi sul fondo (*se risulta ancora troppo asciutto aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda*). A cottura ultimata il cavolo deve risultare completamente appassito, morbido e saporito.

Suggerimenti & Consigli

- E' un piatto tradizionale da autunno – inverno secondo la stagionalità del cavolo.
- E' il contorno ideale per il cotechino bollito. Si accompagna molto bene anche ad un piatto di formaggi stagionati o alla salsiccia arrosto (*in questo caso a fine cottura, passarla 5 minuti direttamente nel tegame insieme al cavolo*).

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA

SOFFRITTO di SCALOGNO

Precottura: non richiesta

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

INGREDIENTI

Attrezzatura in cucina

Scalognò fresco
Olio extra vergine di oliva
Acqua calda

dosì per 2 persone

Casseruola Ø 16

g 80
n. 3 cucchiai
n. 3 cucchiai

dosì per 4 persone

Casseruola Ø 16

160
5 cucchiai
5 cucchiai

PREPARAZIONE

- Mondate lo scalognò.
- Tagliatelo a metà nel lato piú lungo
- Tagliatelo a fettine sottili nel lato piú lungo
- Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.



COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di scalognò e mescolate bene con il cucchiaio di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco piú basso che avete in cucina (*per cuocere lo scalognò basterebbe la fiammella di una candela*) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di scalognò si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando lo scalognò è completamente appassito (*Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d'acqua*).

Suggerzioni & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, lo "Scalognò Bruciacchiato" rende amaro il sapore di ogni piatto e per giunta scarsamente digeribile.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto di scalognò, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiaiate ogni volta che serve (circa tre cucchiaiate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**