Mezzi RIGATONI
al CAVOLO NERO

INGREDIENTI (3 Pax)

- Mezzi Rigatoni* 240 gr
- Un ciuffo di cavolo nero (una decina di foglie)
- Mezza cipolla
- 4 pomodorini
- 2 spicchi d'aglio
- 4 Filetti di acciuga sott'olio
- Pinoli 20 gr
- Pistacchi non salati, una dozzina (opzionali)
- Grana Padano q.b.
- Sale q.b.
- Olio di oliva extravergine q.b.

** o altro formato di pasta corta a piacere*

1

Tagliare e sciacquare il cavolo nero.

Sbollentarlo in acqua bollente (salata) per 8/10 min.

Scolare il cavolo conservando l'acqua per la cottura della pasta.

Rimettere la pentola sul fuoco e riportare l'acqua a bollore.

2

Tritare la mezza cipolla e rosolarla, a fuoco moderato, con gli spicchi d'aglio in tre cucchiai di olio *.

Dopo un paio di minuti aggiungere tre filetti d'acciuga.

Unire il cavolo nero al soffritto e cuocere a fuoco vivo per 3/4 minuti quindi spegnere e rimuovere gli spicchi di aglio.

**Aggiungere un goccio d'acqua che evita all'olio di salire troppo di calore. La cipolla stufa meglio e il tutto risulta più leggero e digeribile.*

3

Prendere un terzo abbondante del cavolo e metterlo in un bicchiere da mixer.

Aggiungere metà dei pinoli, un pezzetto di grana, un filetto di aggiunga sott'olio ed un cucchiaio di olio di oliva.

Frullare fino ad ottenere una crema liscia e fluida. Utilizzare l'acqua di cottura del cavolo per regole la consistenza (aggiungendola poco alla volta per controllare meglio la densità).

Al termine assaggiare e regolare il sale.

4

Mettere la pasta in cottura nell'acqua a bollore e salata.

Tostare in un padellino, a fuoco moderato, i pinoli restanti *(ingiandoli in continuazione finché non risultano dorati)*.

Tritare grossolanamente con un coltello i pinoli tostati con i pistacchi non saltati e privati del guscio.

Aggiungere alla padella, con il soffritto di cipolle ed il cavolo nero ripassato, la crema ed il trito di pinoli e pistacchi.

Tagliare a dadini i pomodorini privati dei semi e dell'acqua di vegetazione e tenere da parte.

5

Scolare la pasta al dente conservando un bicchiere di acqua di cottura.

Aggiungere la pasta in padella e ripassarla nel sugo a fuoco vivace.

Utilizzare l'acqua di cottura (poco alla volta) per regolare la consistenza del sugo.

Spegnere ed aggiungere i pomodorini a cubetti.

A piacere si può aggiungere olio piccante q.b. del pepe macinato.

6

Piatto gusto, appagante e sano.

Piacevolissima sorpresa per chi non conosce il cavolo nero, da provare.

Puoi servire.

Completare il piatto con il trito di pinoli tostati e pistacchi e, a piacere, una spolverata di Grana Padano.

BUON APPETITO

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali