Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

CREMA DI CAVOLO NERO

4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di cavolo nero
- 200 grammi di patate
- 200 grammi di porri
- 700 grammi di brodo vegetale
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 2 grammi di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire e lavare il cuore di porro con le patate e tagliate finemente, pulire il cavolo tagliando la parte più dura del gambo e lavarne accuratamente le foglie.
2° In una pentola di acciaio dal fondo spesso o di ghisa/terracotta, riscaldare un filo di olio evo con il porro affettato e lasciate insaporire per qualche minuto. Poi aggiungere le patate tagliate a cubetti, e far rosolare per qualche minuto. Cuocere a parte, nel brodo, il cavolo nero.
3° Aggiungere le foglie di cavolo nero al tegame di porro e patate e lasciare stufare per qualche minuto.
4° Aggiungere 300 ml di brodo vegetale e cuocere con coperchio.
5° Durante la cottura verificare ci sia sempre del liquido, ma che allo stesso tempo questo non sia eccessivo. Aggiungere quindi man mano altro brodo bollente.
6° Cuocere per 25 minuti circa e regolare di sale ed altre spezie a piacere.
7° A fine cottura frullare tutto con un miniprimer, fino ad ottenere il livello di cremosità desiderato.
8° Eventualmente, passare nuovamente la vellutata sul fuoco per farla addensare un po'.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (530 g)	% AR
ENERGIA	34 kcal	183 kcal	9 %
PROTEINE	1 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	4 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	2 g	13 g	15 %
LIPIDI	1 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	10 g	39 %
SODIO	160 mg	850 mg	35 %