

# Il cavolo verza in cucina

---



L'ampia versatilità dello smeraldo della terra è evidenziata dalle numerose e gustose ricette che lo vedono ingrediente base. Si prepara scartando le foglie esterne più coriacee e lavando accuratamente quelle interne più tenere che, tagliate sottili a listarelle, possono essere gustate anche crude in insalata accompagnate da acciughe dissalate e sfilettate.

Allo stesso modo possono servire come ingrediente per minestre e risotti o se cucinate in padella condite con olio, sale, pepe e aceto - un metodo di preparazione che, oltre a essere particolarmente saporito, ne consente anche una lunga conservazione - diventano crauti da utilizzare come contorno per accompagnare

lessi e salsicce. Insuperabile è anche l'abbinamento con la bagna cauda piemontese.

Talvolta, prima di essere utilizzate, le foglie devono essere prima scottate in acqua in ebollizione: è il caso del capùnet, una delle ricette tipiche del Canavese nella quale le foglie, arrotolate e farcite di polpa di manzo, sono poi stufate in padella.

**Comune di MONTALTO DORA (TO) - Sito Ufficiale**

Piazza IV Novembre, 3 - 10016 MONTALTO DORA (TO) - Italy

Tel. (+39)0125.651043 - Fax (+39)0125.651043

EMail: [omnia@comune.montalto-dora.to.it](mailto:omnia@comune.montalto-dora.to.it)

Web: <http://www.comune.montalto-dora.to.it>