

Penne al pesto di cavolo nero



Ricordate la nostra [pasta con la zucca e pesto di cavolo nero](#)? Era avanzato un po' di pesto, lo abbiamo congelato e si è rivelato un alleato per un pranzo all'ultimo minuto.

Ecco a voi le nostre penne al pesto di cavolo nero, perfette anche per il pranzo in ufficio

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta, tipo penne

100 g di cavolo nero

50 g di mandorle pulite

50 g di grana

olio

sale

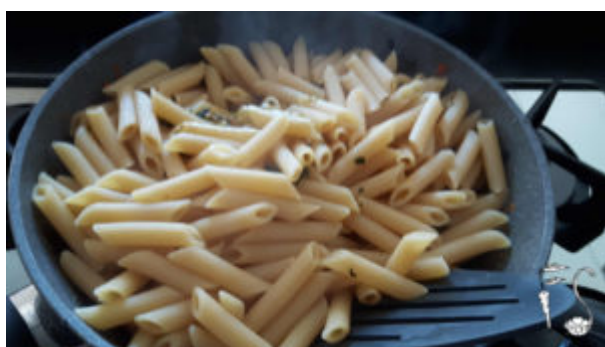
Lavare il cavolo nero e tagliarlo in piccoli pezzi.

In una pentola scaldare l'acqua e quando bolle cuocere il cavolo per 10 minuti.

Frullare le mandorle con il parmigiano e poi aggiungere l'altra metà del cavolo. Continuare a frullare fino ad ottenere una crema. Se necessario aggiungere l'acqua di cottura del cavolo per ammorbidirla.



Cuocere la pasta nell'acqua di cottura del cavolo, scolarla al dente. Aggiungere il pesto di cavolo nero e mandorle e amalgamare bene.



Servire ben calda con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)



Pasta con la zucca e pesto di cavolo nero



Oggi Frasinucina propone una pasta con la zucca e pesto di cavolo nero, un primo piatto cremoso e colorato.

Abbiamo provato più volte l'abbinamento zucca-cavolo nero nelle nostre [gustose zuppe](#) con ottimi risultati. Questa volta abbiamo realizzato un pesto di cavolo nero e mandorle e lo abbiamo aggiunto alla pasta con la zucca. Da provare!!!

Ingredienti per 4 persone

500 g di pasta corta, tipo penne

200 g di cavolo nero

400 g di zucca

100 g di mandorle pulite

100 g di grana

olio

sale

Lavare il cavolo nero e tagliarlo in piccoli pezzi.

In una pentola scaldare l'acqua e quando bolle cuocere

il cavolo per 10 minuti.



Pulire la zucca, lavarla e tagliarla a dadini. Cuocerla in una padella a fuoco basso, aggiungendo mezzo bicchiere di acqua, olio e sale.

Quando il cavolo è cotto, scolarlo ma tenere l'acqua di cottura.

Trasferire metà del cavolo nella padella con la zucca e continuare la cottura per circa 15 minuti.



Frullare le mandorle con il parmigiano e poi aggiungere l'altra metà del cavolo. Continuare a frullare fino ad ottenere una crema. Se necessario aggiungere l'acqua di cottura del cavolo per ammorbidirla.

Cuocere la pasta nell'acqua di cottura del cavolo, scolarla al dente e trasferirla nella padella con la zucca. Aggiungere il pesto di cavolo nero e mandorle e amalgamare bene.



Servire ben calda con un filo di olio a crudo.
Se il pesto vi sembra troppo, metterlo in un barattolino e congelarlo, così da averlo pronto per la prossima volta.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



[Zuppa di zucca e cavolo nero](#)



Per una fredda giornata d'inverno, cosa c'è di meglio di una calda zuppa?

Oggi vi proponiamo la nostra zuppa di zucca e cavolo nero, con fagioli cannellini e riso. Un primo piatto cremoso e colorato. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

500 g di zucca

150 g di cavolo nero

150 g di fagioli cannellini cotti

150 g di riso

olio

sale

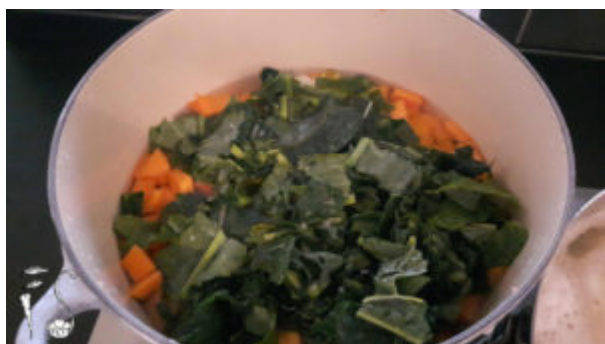
peperoncino

Il giorno precedente mettere in ammollo i fagioli e cuocerli in abbondante acqua per circa 40/50 minuti.

In alternativa, per una preparazione più veloce, utilizzare i fagioli in scatola.

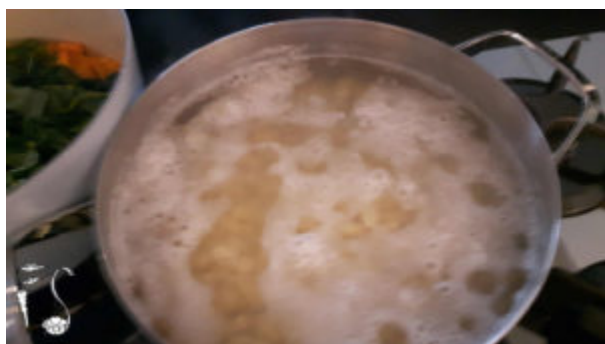
Pulire la zucca, eliminare la buccia esterna e tagliarla a dadini.

Lavare il cavolo nero e tagliarlo in piccoli pezzi.



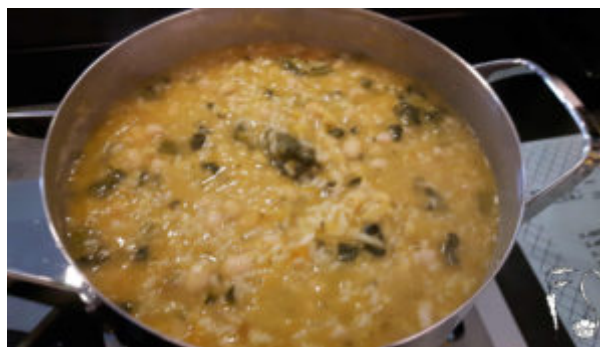
Mettere le verdure in un'ampia pentola, aggiungere l'olio, il sale, il peperoncino e un bicchiere di acqua. Lasciar cuocere per circa 20/30 minuti e poi aggiungere i fagioli precedentemente lessati.

Cuocere ancora fino a che la zuppa prende la giusta consistenza. Aggiungere man mano dell'acqua se necessario.





Quando la zuppa è quasi pronta, cuocere in un'altra pentola il riso e aggiungerlo alla zuppa leggermente al dente, completando piano piano la cottura.



Servire la zuppa ben calda.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Zuppa di cavolo nero, zucca e patate](#)



Il cavolo nero è il protagonista della zuppa Toscana, dal sapore intenso e dal colore verde scuro. Oggi lo utilizziamo per fare una zuppa un po' particolare, aggiungiamo delle patate e la zucca che addolciscono e ammorbidiscono il sapore del cavolo. Un piatto invernale ottimo per scaldare queste giornate di freddo intenso.

Ingredienti per 2 persone

700 g di cavolo nero

300 g di zucca

300 g di patate

olio

sale

peperoncino

2 fette di pane

Per prima cosa pulire il cavolo nero, eliminare la parte inferiore e tagliarlo a pezzetti. Lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente e lasciarlo scolare.

Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a dadini.

Pulire la zucca, eliminando i semi e la buccia e tagliarla a dadini.

Mettere in una pentola capiente il cavolo, la zucca, le patate, due bicchieri di acqua, sale grosso, olio e un pizzico di peperoncino. Se avete poco tempo potete utilizzare la pentola a pressione così dopo aver fatto

appassire gli ingredienti a fuoco vivo, basteranno circa 30 minuti dall'inizio del bollore. In alternativa se avete più tempo a disposizione vi consigliamo una cottura lenta, meglio se in una pentola in ghisa. Anche in questo caso, mettere tutti gli ingredienti, due bicchieri di acqua, il sale, l'olio e il peperoncino e cuocere fino a che non diventano morbidi e l'acqua si sarà assorbita.



Con un minipimmer frullare la zuppa, lasciando qualche tocchetto di verdura intero.

Se necessario cuocere ancora per far asciugare l'acqua in eccesso.



Tagliare il pane a dadini e cuocerli in una padella con un filo d'olio fino a farli tostare.

Servire la zuppa ben calda con i crostini di pane e un filo d'olio extra vergine di oliva a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)