

Verza con mele



Ingredienti per 4 persone

500 gr di Verza;

2 Mele renette;

Sale e pepe q.b.;

Olio evo q.b.;

1 Spicchio d'aglio in camicia;

1 Cucchiaino di aceto di mele;

1 Cucchiaino di zucchero di canna;

Gherigli di noce q.b.

PROCEDIMENTO:

Lavare e tagliare la verza a listarelle privandola della parte più coriacea. Disporre in pentola un filo d'olio, una mela sbucciata e tagliata a cubetti regolari, un cucchiaino di aceto di mele, uno di zucchero di canna e l'aglio in camicia. Coprire con MCSD e rosolare leggermente le mele a fiamma viva. Unire la verza, salare, pepare, mescolare, coprire con MCSD e cuocere per 5 min. a fiamma media. Abbassare la fiamma al minimo e proseguire la cottura per 3/4 min. Con l'aiuto di una mandolina, tagliare a fette sottili una mela e disporre

le fettine sulla superficie delle verze, pepare, coprire con MCSD e proseguire la cottura per 2 min. poi spegnere il fuoco e lasciare in autocottura 3 min. con MCSD.

Aggiungere le noci tritate grossolanamente e servire.

Ottima anche servita su pane tostato.

Lorena Vecchini