

ENOGASTRONOMIA

Verza stufata in padella: un contorno a tutto gusto

di **Niva Florio** – Foodblogger e Copywriter

La **verza stufata in padella** è un contorno ricco di gusto adatto ad accompagnare le pietanze invernali a base di carne, ma non solo. Infatti è un piatto vegano che si sposa bene anche tutti i piatti principali a base vegetale. Insomma, la ricetta della verza stufata è un piatto gustoso, veloce e facile da preparare che accontenterà davvero tutti.

Vediamo insieme come preparare la verza in padella, scopriamo qualche curiosità su questo ortaggio e qualche consiglio per gustare al meglio questo contorno invernale.

Ingredienti per la verza stufata in padella

- Per 6 persone:
- 1 cavolo verza;
- 2 spicchi d'aglio;
- 2 foglie di alloro;
- mezzo bicchiere di olio extra vergine di oliva;
- 1 bicchiere di acqua;
- 1 bicchiere di vino bianco;
- sale qb.

Procedimento

Per cucinare la verza stufata in padella:

1. Eliminate le foglie esterne e più dure del cavolo verza.
2. Lavate le foglie rimaste sotto acqua fredda corrente in maniera accurata.
3. Tagliatele a listarelle mettetele da parte.
4. Versate l'olio in una padella dai bordi piuttosto alti.
5. Aggiungete gli spicchi d'aglio precedentemente sbucciati e fateli soffriggere nell'olio ben caldo.
6. Versate il vino e l'acqua nella padella.
7. Quando i liquidi saranno giunti ad ebollizione, aggiungete la verza e il sale.
8. Coprite con un coperchio e fate cuocere per una ventina di minuti mescolando di tanto

in tanto.

9. A questo punto aggiungete le foglie di alloro.
10. Lasciate cuocere per altri venti minuti, finché il cavolo verza risulterà tenero e l'acqua sarà completamente evaporata.
11. Se preferite mangiare della verza più croccante, diminuite il tempo di cottura.

Curiosità sul cavolo verza

Le **origini** del cavolo verza sono molto antiche e viene coltivato in tutta Italia, soprattutto nella parte centro-settentrionale. Questo ortaggio viene chiamato con diversi nomi: verza, verzotto, cavolo sabaudo, cavolo lombardo e cavolo di Milano sono solo alcuni. Spesso viene confuso con il cavolo cappuccio. I due ortaggi però presentano numerose differenze tra cui le foglie: la verza presenta foglie grinzose e rugose, con una nervatura importante.

Il cavolo verza ha poche calorie (circa 25 per 100 gr di verza) ed è un prezioso alleato per il nostro benessere. È ricco di acqua, **fibre**, **fluoro**, **calcio**, **magnesio** e **potassio**. È un vero concentrato di **vitamina C** e contiene anche le **vitamine A, E, K** e le **vitamine del gruppo B**.

Con cosa abbinare questo contorno

La verza stufata in padella è un **contorno** perfetto per accompagnare ogni **secondo di carne**, come ad esempio uno spezzatino, una bistecca o delle salsicce cotte sulla brace. I **vegani** e i **vegetariani** potranno affiancare alla verza stufata qualsiasi piatto principale a base vegetale, quali le polpette di tofu, i burger di ceci o lo spezzatino di seitan.

Questo contorno ha un sapore piuttosto deciso ed è ottimo da gustare come **piatto unico** aggiungendo delle **patate** lesse tagliate a tocchetti. Gli amanti dei sapori forti saranno appagati dall'aggiunta di **peperoncino** che darà ancora più carattere a questo gustoso piatto invernale.

Se decidiamo di consumare la verza come piatto unico o come contorno per un piatto vegano, possiamo gustarla con un bel bicchiere di vino bianco fermo come un **Trebbiano d'Abruzzo**. Se invece accompagniamo questo contorno con un secondo di carne, è meglio scegliere un vino rosso strutturato come il **Nero d'Avola**.

