

---

## Cavolo seduto

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

Ecco una semplice ricetta di origine medievale, il cui particolare nome, cavolo seduto, deriva dall'effetto ottico che questa pietanza offre al suo esecutore. Infatti, il cavolo, per effetto del calore, a poco a poco si siede sul fondo della casseruola, e quando si sarà completamente accomodato significherà che la cottura sarà terminata. Sarà così possibile andare indietro nel tempo e gustare qualcosa del nostro passato.

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE** Per il cavolo: 1 cavolo verza di circa 800 grammi, 3 mestoli di brodo di verdura, 1 cipolla, 50 grammi di lardo, 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 50 grammi di olive nere denocciolate, q.b. di sale e di pepe nero. Per la salsa di pomodoro: 400 grammi di pomodori perino, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 1 rametto di timo, 1 foglia di alloro, 1 pizzico di zucchero, q.b. di sale e di pepe.

**PREPARAZIONE** Per il cavolo: lavare il cavolo, togliere le prime foglie ed incidere la base con un taglio a croce. Preparare in una casseruola, possibilmente di coccio, un soffritto con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva ed un trito di cipolla e lardo (quest'ultimo potrebbe essere eliminato aggiungendo un paio di cucchiaini di olio). Quindi aggiungere il cavolo, le olive nere denocciolate ed una presa di pepe. Salare, bagnare con un po' di brodo, coprire la casseruola e cuocere, a fuoco lentissimo, fino a quando il cavolo non sarà pronto (cioè quando si sarà "seduto"). Se necessario, aggiungere di tanto in tanto qualche cucchiaino di brodo. Per la salsa di pomodoro: far sbollentare per un paio di minuti i pomodori in acqua bollente dentro il cestello per la cottura a vapore, quindi passarli sotto Pressiun getto di acqua fredda, la buccia dei pomodori raffreddandosi si spacca ed in tal modo si spelleranno con più facilità, terminata questa operazione, tagliarli a dadini. Nel frattempo, far appassire la cipolla precedentemente tagliata, in un cucchiaino di olio, con un saccottino di garza nel quale avrete racchiuso il timo e l'alloro, per poterlo facilmente eliminare prima di utilizzare la salsa. Aggiungere i pomodori, il sale il pepe ed un pizzico di zucchero che eliminerà l'eventuale gusto acido dei pomodori. Coprire il tegame e cuocere per circa 20-30 minuti a fuoco moderato, girando di tanto in tanto con un mestolo di legno per non far attaccare al fondo la salsa.

**PRESENTAZIONE** Tagliare il cavolo a pezzi e servire in un piatto da portata molto ampio, ricoprendo il cavolo con la salsa di pomodoro e con un filo di olio a crudo. Ottimo servito sia caldo che freddo. Cristina Orlandi  
cristina.orlandi@cosacucino.it www.cosacucino.it Fabio Pressi