

CHIPS DI CAVOLO NERO AL FORNO

Scritto da Administrator

Venerdì 27 Marzo 2020 06:52 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Marzo 2020 07:01



Il cavolo nero o cavolo toscano (ingrediente fondamentale della "ribollita") è un tipico ortaggio invernale, saporito e aromatico, per di più accreditato di numerose virtù. Risulta infatti ricco di antiossidanti, di sali e di vitamine con la prerogativa di esercitare nell'organismo una funzione antinfiammatoria ed antiinfluenzale grazie alla capacità di rinforzare le difese immunitarie.

CHIPS DI CAVOLO NERO AL FORNO

Scritto da Administrator

Venerdì 27 Marzo 2020 06:52 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Marzo 2020 07:01

250 g di cavolo nero

6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

10 g di semi di lino

10 g di semi di sesamo

sale

pepe

Questa ricetta per realizzare le chips di cavolo nero al forno, conosciute anche con il nome inglese di kale chips è perfetta per accompagnare un aperitivo, come contorno o per un gustoso snack vegano. È una ricetta molto facile, ha poche calorie ed è ricca di proprietà benefiche. Il cavolo nero è noto per essere una fonte di antiossidanti e immunostimolanti, già usato nelle zuppe della cucina tradizionale, come la ribollita toscana.

La ricetta prevede pochi passaggi: iniziate lavando le foglie di cavolo nero, poi asciugatele con un canovaccio. Private le foglie della parte interna centrale tenendo la foglia con una mano alla base e con l'altra tirando la foglia dalla base verso l'alto stringendo il pugno intorno il gambo centrale.

CHIPS DI CAVOLO NERO AL FORNO

Scritto da Administrator

Venerdì 27 Marzo 2020 06:52 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Marzo 2020 07:01

In una coppetta preparate un intingolo con l'olio extravergine d'oliva, i di semi di lino, i semi di sesamo, il sale e il pepe.

Rivestite una teglia con carta forno. Disponete le foglie in uno strato unico e condite con olio, sale e poco pepe, massaggiare bene le foglie per far penetrare il condimento. Infornate in forno preriscaldato ventilato a 180° per 8-10 minuti. I tempi vanno regolati in base al proprio forno. Le foglie devono rimanere verdi, dopo 8 minuti provate una foglia, proseguite la cottura se ancora non è croccante sfornate quando faranno crack. Fate raffreddare senza coprirle per non far perdere la croccantezza e gustate.

Potete sostituire il cavolo nero con foglie di spinaci o foglie cime di rapa o verza.