

Cavolo rosso in agrodolce

- 500 grammi di cavolo rosso non pulito
- 1 cucchiaio di semi di finocchio
- 2 cucchiaini rasi di zucchero
- 1 cucchiaino da caffè di sale
- 0,5 dl di aceto balsamico
- 0,5 dl di olio d'oliva

Mondiamo il cavolo rosso togliendo la costola bianca e tagliamolo sottile.

In una pentola scaldiamo l'olio e tuffiamo il cavolo lavato.

Rimestiamo alcuni minuti e aggiungiamo tutti gli ingredienti. Amalgamiamo per bene e a fuoco moderato proseguiamo coperto per circa un'ora.

Rimestiamo spesso, a fine cottura dovrà risultare ancora croccante. Ideale per accompagnare della selvaggina o del pesce.

Cos'è il cavolo rosso?

Il cavolo rosso, appartenente alla varietà Brassica oleracea var. capitata f. rubra, si distingue per le sue foglie di colore rosso-violaceo. Talvolta noto anche come "cavolo viola" "cavolo cappuccio rosso" o "cabis rosso", questo ortaggio presenta foglie



croccanti e spesse, con una gamma che varia da tonalità intense di viola a sfumature di rosso scuro. La sua forma può essere tondeggiante o leggermente appiattita, e le foglie possono essere lisce o increspate. In cucina, è utilizzato per preparare piatti come crauti rossi, insalate miste o come contorno colorato per carni arrosto. Oltre a contribuire al sapore dei piatti, il cavolo rosso offre potenziali benefici per la salute, supportando il sistema immunitario e apportando nutrienti importanti come parte di una dieta equilibrata.

