



Costine di maiale e cavolo



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
2 H 20 MIN



CALORIE
640K

NOTE

INGREDIENTI

600 g di Costine di maiale

1 Cavolo verza

400 g di Polpa di pomodoro

1 Cipolla bianca grande

2 spicchi di Aglio

400 ml di Brodo vegetale

1 Limone bio

2 foglie di Alloro

4 Bacche di ginepro

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe in grani

Preparazione

- Disponete le costine di maiale in una ciotola e versatevi il succo del limone. Aromatizzate con le bacche di ginepro leggermente schiacciate, un po' di pepe macinato al momento, l'alloro e un pizzico di sale e lasciate marinare per una mezzora.
- Nel frattempo sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine; tritate finemente l'aglio. Lavate la verza e tagliatela a pezzettini, eliminando il torsolo centrale.
- Trasferite la carne, insieme agli aromi della marinata, in un tegame piuttosto largo e dai bordi alti, e fatela rosolare con un filo di olio e altrettanta acqua per 5-6 minuti a fiamma media; giratela spesso, finché risulterà colorita in modo omogeneo.
- Aggiungete la cipolla e l'aglio preparati e fateli soffriggere per 3-4 minuti, mischiando con un cucchiaio.
- Unite la polpa di pomodoro, la verza, qualche fogliolina di prezzemolo e fate insaporire per circa 10 minuti, sempre mescolando. Versate il brodo bollente e lasciate cuocere per 2 ore circa, aggiungendo dell'acqua bollente, quando necessario.
- Verso fine cottura regolate la densità del piatto, che dovrà risultare abbastanza brodoso; poi controllate il sapore e nel caso unite un pizzico di sale. Spegnete e servite subito.

Carla Marchetti