Ricetta

Catalogna in padella

Una sorprendente alternativa agli spinaci: aspra e ricca di vitamine.

30 min
Tempo di preparazione

30 min
Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

QUANTITÀ:

ca. 800 g **catalogna, foglie separate e private della parte bianca**

2 C **olio di colza HOLL**

2 **spicchi d'aglio finemente tritati** Di stagione

1 **peperoncino rosso privato dei semi e tagliato sottile**

sale, pepe

Ecco come si prepara

PREPARAZIONE

Sbollentare la catalogna in acqua bollente salata per circa 5 minuti, scolare. Scaldare l'olio in una padella antiaderente, far imbiondire l'aglio e il peperoncino a fuoco medio. Aggiungere la catalogna, aggiustare sale e pepe, cuocere per circa 15 minuti girando di tanto in tanto le foglie.

Si abbina perfettamente con pane tostato e formaggio o con il pesce.