CONTORNI

Verza stufata con cumino e coriandolo

ingredienti

500 g di verza
3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
una cipolla
mezzo bicchiere di vino bianco
un cucchiaino di cumino
un cucchiaino di coriandolo
sale, poco pepe
brodo vegetale all'occorrenza (facoltativo)

PREPARAZIONE

10 min

COTTURA

1 ora

TEMPO TOTALE

1 ora 10 min

3-4 persone

procedimento

Lavare accuratamente la verza e tagliarla a listarelle; mondare e pelare la cipolla e affettarla con una mandolina.

In una casseruola capace, fare appassire la cipolla a fiamma bassa con l'olio, fino a che non diventerà trasparente. Unire quindi la verza, rigirandola affinchè si ammorbidisca. Unire le spezie, il vino, regolare di sale e un pizzico di pepe, quindi coprire, lasciando stufare per un'ora circa, rigirando di tanto in tanto. Qualora si asciughi troppo (ma non dovrebbe), unire un mestolo di brodo vegetale e proseguire la cottura.

Trascorso questo tempo, togliere il coperchio e far restringere il fondo di cottura eventualmente rimasto, facendo attenzione a non far rosolare la verdura. Servire subito, oppure consumare tiepido o freddo.