

Bistecche di cavolo rosso con feta e formentino



Senza carne, niente bistecca? Ma che cavolata! Queste bistecche di cavolo rosso vegetariano su formentino dimostrano il contrario.

Ci sono diversi tipi di cavoli e tutti hanno i loro nomi regionali.

Oggi noi trasformiamo il cavolo rosso-violaceo in una tenera bistecca di verdure. Un topping di patatine all'aglio croccanti e lentamente ma inesorabilmente anche gli appassionati di carne si lasceranno sedurre.

Bistecche di cavolo rosso

- 1 testa di cavolo rosso
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale da cospargere
- 150 ml di vino rosso
- 3 cucchiaini di zucchero grezzo
- 80 g di formaggio feta
- Stuzzicadenti per fissare

Patatine all'aglio

- 4 spicchi d'aglio, a fettine non troppo sottili
- 4 cucchiaini di olio di colza

Salsa balsamica

- 40 ml di aceto balsamico
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 70 ml di olio d'oliva
- Erbe aromatiche per insalata
- Sale e pepe

Inoltre

- 150-200 g di formentino
- 1 pera grande, a fette sottili

- 1-2 manciate di uva sultanina

Bistecche di cavolo rosso

1. Preriscaldare il forno a 200 gradi attivando la resistenza superiore e inferiore. Tagliare il cavolo rosso in 4 fette, ognuna spessa circa 2 cm. Fissare le bistecche ai lati con uno stuzzicadenti (in questo modo si evita che cadano a pezzi durante la brasatura).
2. Scaldare l'olio d'oliva in una padella e friggere le bistecche da entrambi i lati per circa 2 minuti ciascuna, salandole.
3. Smorzare con vino rosso. Mettere le bistecche su una teglia ricoperta di carta da forno, quindi cospargere ogni bistecca con $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di zucchero grezzo, sbriciolarvi sopra la feta e cuocere in forno preriscaldato per 20 minuti.

Patatine all'aglio

1. Nel frattempo, scaldare l'olio di colza in una piccola padella. Friggere brevemente le fette d'aglio fino a quando non diventano dorate.
2. Mettere le patatine all'aglio su un piatto e lasciarle raffreddare completamente.

Insalata

1. Mescolare tutti gli ingredienti per il condimento e mettere da parte.
2. Mescolare il formentino con le fette di pera, l'uva sultanina e la salsa e suddividerlo in 4 piatti. Disporvi accanto le bistecche di cavolo rosso e guarnire con le patatine all'aglio. (Attenzione: non dimenticare di togliere gli stuzzicadenti!)

Tempo di preparazione: circa 30 minuti

Tenuta La Minerva Merlot del Ticino DOC Riserva

Rosso rubino carico. Aromi intensi di ciliegie nere, con note delicate speziate e un tocco di vaniglia. Pieno al palato, con tannini maturi e lungo retrogusto.



[Visualizzare nello Shop Vini](#) >