LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Cavolo "a soffocau"

....é semplicemente cavolo! Io l'ho sempre mangiato così!!!



Difficoltà
facile

Quantità
4 persone

Tempo
30 minuti

Ingredienti

- Cavol fiore - 1 kg circa
- olio - 5 cucchiai
- sale - q.b.
- zucchero - 1 cucchiaino o più
- olive possibilmente fatte in casa

Preparazione

E’ tempo di cavolo, proviamo ad assaggiarlo anche così! Prendete un cavolo, togliete tutte le foglie dure, lavatelo e dividete le cimette. In un tegame mettete l’olio e il cavolfiore. Aggiungete il sale e sopra spargete lo zucchero (la cosa non vi spaventi, servirà solo a rendere il cavolo più saporito! Poi fatemi sapere.) Aggiungete un bicchiere d’acqua e coprite. A metà cottura aggiungete le olive e se vi piace del pepe. Portate a cottura fino a che l’acqua sarà evaporata. Assaggiate, e aggiustate di sale, se occorre. - Se avete fretta, mettete tutti gli ingredienti nella pentola a pressione ma diminuite la quantità dell’acqua! (basta mezzo bicchiere!). Chiudete la pentola e dopo 5 minuti dal fischio è pronto! Aspettate che finisca il vapore e aprite. Se dovesse esserci troppo liquido, finite a fuoco alto e a pentola scoperta. E’ semplice ma è buono e poi ……ci fa bene!!!