

Crêpes al cavolo cappuccio viola, una ricetta a 4 mani

La ricetta che vi propongo oggi, è il frutto di un pomeriggio trascorso con mia mamma, a cucinare serene e rilassate tra una chiacchiera e l'altra, parlando del più e del meno. Noi due a fare una delle cose più naturali che ci siano, come cucinare, ma ancor di più a scrivere una nuova pagina dei nostri ricordi.

Quel che segue è la nostra cena, per apprezzare il frutto del nostro lavoro. Non mi resta che condividere con voi questa ricetta a QUATTRO MANI, un morso di caldi ricordi, foto e briciole di noi! ♥☐



INGREDIENTI:

- 1/2 cavolo cappuccio viola
- sale fino
- pepe macinato fresco
- olio extravergine di oliva
- 100 g di formaggio grana a media stagionatura grattugiato
- poco aglio in polvere (o 1 spicchio fresco)

INGREDIENTI Per 6 CRÊPES:

- 100 g di farina 00
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- 1 uovo intero
- 1 pizzico di sale fino
- 1 noce di burro ammorbidito + burro per la cottura

INGREDIENTI PER LA BESCIAPELLA:

- 500 ml di latte parzialmente scremato
- 2 cucchiaini di farina 00
- 30 g di burro
- 1 presa di sale
- noce moscata grattugiata qb

PROCEDIMENTO:

Tagliare a fettine sottili il cavolo cappuccio e lavarlo sotto acqua corrente fresca. In un tegame scaldare un filo di olio extravergine di oliva, con un pizzico di aglio in polvere (o 1 spicchio fresco se preferite). Aggiungere il cavolo cappuccio, fare insaporire 2 minuti, girandolo spesso.





Salare e pepare, aggiungere 250 ml di acqua e proseguire la cottura a fiamma dolce per circa 25 minuti o fino a quando l'acqua sarà completamente evaporata e il cavolo ben cotto.



Passiamo alla preparazione della besciamella. In una pentola a pareti alte, scaldare 2/3 del latte con il burro. A parte in una ciotola stemperare la farina con un pizzico di sale e il terzo di latte tenuto da parte, mescolare bene per evitare la formazione di grumi. Quando il latte è caldo ed è prossimo al bollore, unirvi la pastella ottenuta con la farina, sempre mescolando con una frusta. A poco a poco la besciamella inizierà ad addensarsi. Quando inizia a fare piccole bolle, è pronta. Spegnerne il fuoco ed incorporare una buona macinata di noce moscata.



Passiamo all'ultima preparazione, le crespelle. In una terrina versare la farina, con un pizzico di sale, una noce di burro ammorbidito e 1 uovo intero. Iniziare a mescolare con la frusta ed aggiungere gradualmente il latte a filo, sempre mescolando per evitare la formazione di grumi. Una volta aggiunto tutto il latte, otterremo una pastella molto cremosa e abbastanza liquida.



Per cuocere le crêpes scaldare un tegame antiaderente, quando sarà ben caldo, strofinare velocemente il fondo con un pezzetto di burro, per ungere appena la superficie, poi prima che il burro inizi a colorire, versarvi un mestolino di pastella e muovere il tegame per distribuirlo bene sul fondo, affinché ne resti appena velato.



Lasciar rapprendere la crêpe, fino a quando il bordo inizia a colorire, basteranno circa 1-2 minuti a fiamma media, poi con l'aiuto di una paletta, voltarla per terminare la cottura anch sull'altro lato in pochi secondi. Far scivolare la crêpe cotta su un piatto e ripetere l'operazione con un nuovo mestolino di pastella, fino ad esaurimento del composto.



È giunto il momento di assemblare le nostre crêpes. Versare 1 mestolo di besciamella sul fondo di una pirofila da forno ed adagiarvi le crêpes, farcite ciascuna con 2-3 cucchiari di besciamella, 2 cucchiari di cavolo cappuccio viola e 1 cucchiario di grana grattugiato. Chiudere a metà e proseguire allo stesso modo con le altre, adagiandole nella pirofila, leggermente sovrapposte l'una all'altra.



Guarnire con l'ultima besciamella e l'ultimo grana. Infornare a 180 gradi con funzione ventilata per 10-15 minuti, il tanto che basta per gratinare leggermente la superficie.