

### Ingredienti:

mezzo cappuccio tagliato a listarelle  
2-3 cipolle tagliate a fettine  
3 cucchiaini di zucchero di canna integrale  
1 pugno di uvetta  
1 pugno di anacardi tritati  
4-5 cucchiaini di aceto di mele  
sale marino integrale  
olio extravergine qb

## Cavolo cappuccio in agrodolce

*Soffriggere la cipolla in poco olio e acqua e quando è quasi cotta aggiungere il cavolo, l'aceto, lo zucchero, il sale e l'uvetta. Cuocere rimstando di quando in quando e aggiungere acqua se tende ad asciugarsi troppo. Dopo circa 30-35 minuti sarà cotto.*

*Servire aggiungendo gli anacardi tritati.*



### Ingredienti:

mezzo cavolo cappuccio verde  
due cipolle grosse o due porri  
due cucchiaini (grandi) di tahin  
brodo vegetale (o acqua)  
olio extravergine  
sale e pepe  
una decina di fette di pancarrè integrale

## Vellutata di cavolo cappuccio

*Tagliare a pezzi la cipolla e metterla a soffriggere in un filo di olio e acqua, quindi aggiungere il cavolo cappuccio tagliato a striscioline, il brodo vegetale o semplicemente acqua fino a coprire la verdura. Lasciare cuocere per circa 35 minuti fino a completa cottura del cavolo quindi aggiungere 2 cucchiaini di tahin (crema di sesamo). A questo punto frullare con il minipimer fino ad ottenere una crema né troppo liquida né densa. Aggiustare di sale e pepe. Servire con un filo di olio e dadini di pancarrè fatti saltare in pentola antiaderente per 15 minuti. Segnalo che la stessa crema senza il tahin non è particolarmente gustosa!*

