



PATATE, KALE E MELE AL FORNO

INGREDIENTI

- 850 g di patate
- 200 g di cavolo riccio kale
- 1 cipolla
- 2 mele
- 1 spicchio di aglio
- 2 foglie di alloro
- 2 rametti di timo grandi
- 3 cucchiaini di olio e.v.o.
- sale, pepe

CURIOSITA'

Il cavolo kale è tra le verdure una star, diventato famoso in tutto il mondo, ci sono ricette che vanno dagli aperitivi ai dolci, passando per primi piatti e contorni. Sarà per il suo gusto piacevole e per le sue proprietà benefiche per la salute. Viene benissimo in Italia ed è fratello del cavolo nero toscano, che ha un sapore più intenso.

PROCEDURE

01

Preriscaldate il forno a 180°C. Spazzolate le patate e tagliatele a pezzi di circa 3-4 cm. Poi affettate la cipolla e dividete la mela in 12 spicchi. Ponete il tutto in una teglia con aglio, erbe, sale, pepe e olio. Mescolate con cura. Infornate per 50-60 minuti circa, mescolando a metà cottura.

02

Preparate nel frattempo il kale eliminando la parte più grossa del gambo e strappandone grossi pezzi di foglia. Condite in pezzi di kale con sale, pepe e olio e massaggiateli.

03

Quando gli ingredienti in forno sono ammorbiditi e iniziano a dorarsi ponete sopra alle verdure il cavolo kale per 10 minuti, poi mescolatelo e lasciatelo cuocere altri 5 minuti. Deve essere croccante ma non abbrustolito, e tenero in alcuni punti. Servite caldo.... buon appetito!