



## CAVOLO SEDUTO

*Il nome di questo piatto ha una ragione semplicissima: il cavolo, per effetto del calore, a poco a poco si siede letteralmente sul fondo della casseruola. Quando si è completamente accomodato significa che la cottura è terminata. La ricetta è originaria del comune medievale di Acerenza, in Basilicata.*

### INGREDIENTI per 4 persone

1 cavolo verzotto sodo, di circa 1 kg  
1 cipolla  
50 gr. di lardo  
80 gr. di olive nere snocciolate  
Pepe  
Brodo  
Olio d'oliva  
Sale

### PREPARAZIONE

Lavate accuratamente il cavolo e preparatelo per la cottura togliendo le prime foglie ed incidendolo alla base con un taglio a croce. In una larga casseruola di coccio fate soffriggere con un po' d'olio un trito di cipolla e lardo. Non appena imbiondisce sistemate il cavolo e aggiungete le olive snocciolate e una presa di pepe. Saltate, bagnate con un po' di brodo e cuocete coperto, a fuoco lentissimo, fino a quando il cavolo non sarà pronto. Nel caso, aggiungete di tanto in tanto qualche cucchiaio di brodo. Al



momento di servire, tagliate il cavolo a pezzi, ricopritelo con il sugo e con un filo d'olio crudo.