



Verdure in composta

Ingredienti

Ingredienti:

1kg di coste
1kg di cavolo
1 barbabietola
qualche foglia di porro
sale
pepe
chiodi di garofano
cannella
aceto

Preparazione

Lessare separatamente le coste, il cavolo e la barbabietola in abbondante acqua poco salata senza fare cuocere troppo. Scolare e lasciare raffreddare stesi su una superficie. In un recipiente alternare a strati un po' di cavolo, un po' di coste, qualche fettina di barbabietola (questa più che altro per dare colore alle verdure) e le foglie di porro; condire ogni strato con un po' di aceto, sale, pepe, cannella a pezzettini, pochissimi chiodi di garofano. Adagiare sulle verdure un coperchio con un peso sopra per schiacciarle e far affluire un po' di liquido in superficie. Tenere in luogo fresco. Si può mangiare dopo 5/7 giorni. Deve essere sempre coperta da un po' di liquido. Questa composta si prepara in autunno per averla soprattutto durante l'inverno. E' ottima con le patate alla valdostana.

