



{ preparare i colori vegetali }

BLU E ROSSO DAL CAVOLO ROSSO

Cavolo rosso o cavolo blu? Sai perché alcuni chiamano questo ortaggio cavolo blu e altri lo definiscono cavolo rosso? Chi ha ragione? Entrambi. Questa varietà di cavolo, infatti, può risultare più rossa o più blu a seconda della provenienza e degli abbinamenti con altri ingredienti durante la cottura. Lo si potrebbe anche chiamare cavolo viola, perché le foglie interne sono di colore violetto scuro.

Che cosa ti serve

- * metà di un piccolo cavolo rosso
- * tagliere
- * coltello
- * acqua
- * frullatore o robot da cucina
- * ciotola
- * un vecchio canovaccio di cotone (ed eventualmente un colino)

Come si fa



Con il coltello, taglia il cavolo rosso a fettine molto sottili. Fatti aiutare da un adulto, perché questo ortaggio è piuttosto duro da tagliare.



Aggiungi 5–10 cucchiaini di acqua.

A questo punto puoi servirti di un frullatore o di un robot da cucina per ridurlo in poltiglia. Per eseguire questa operazione chiedi aiuto a un adulto.

Sistema un vecchio canovaccio di cotone con dentro il cavolo rosso su una ciotola, ed eventualmente su un colino.

Chiudi il canovaccio e strizza con forza, con entrambe le mani. Vedrai il brillante succo violetto colare nel contenitore.

