

PULIRE E BOLLIRE LA CATALOGNA

La **catalogna**, appartiene alla famiglia della cicoria e viene denominata anche "cicoria asparago" per il suo aspetto eretto. La catalogna ha un gusto piuttosto amaro e può essere divisa in due varietà: la catalogna a foglie verdi lunghe e frastagliate che, siccome piuttosto amara, viene gustata previa cottura; la catalogna a "puntarelle", più bassa e a coste più larghe e bianche, i cui germogli, situati al centro del cespo vanno mangiati principalmente crudi.

Vediamo insieme come pulire e cuocere la catalogna, e un piccolo segreto per renderla meno amara:



1) Eliminate le foglie rovinate più esterne della catalogna.



2) Appoggiate la catalogna su di un tagliere e, con l'aiuto di un coltello, eliminate la parte terminale del gambo.



3) Tagliate con un coltello, le foglie di catalogna in tre o più parti.



4) Procedete quindi a lavare la vostra verdura con abbondante acqua. Riempite le due vasche del vostro lavabo con dell'acqua fresca. In caso non disponiate di un lavandino con due vasche potete utilizzare un contenitore di plastica piuttosto capiente. Immergete quindi la verdura nell'acqua e lavatela velocemente.



5) Strofinare la catalogna con le mani; quindi sgocciolatela e trasferitela nella vasca contenente l'acqua pulita. Nel caso la catalogna sia molto sporca di terra eseguite un terzo lavaggio. La cosa importante è che tra un lavaggio e l'altro non lasciate troppo a lungo la catalogna in ammollo nell'acqua, poichè potrebbe rovinarsi e perdere gran parte del sapore e delle vitamine che contiene. Una volta completato il lavaggio della catalogna, mettetela in uno scolapasta a sgocciolare.

6) Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola



contenente dell'acqua salata: quando l'acqua arriverà a bollire, immergetevi la verdura. Cuocete la catalogna per circa 10-15 minuti o comunque fino a quando il gambo risulti tenero.

7) Scolate la verdura, con l'aiuto di uno scolapasta, e



fatela raffreddare. La catalogna è una verdura dal sapore piuttosto amaro, ma potete in parte ovviare a questo problema immergendola, appena cotta e scolata, in abbondante acqua fredda.

8) Lasciate la catalogna appena cotta in ammollo per



qualche minuto nell'acqua fredda, così che perda gran parte dell'amaro, dopodiché scolatela bene. Sarà così pronta per svariate preparazioni.