

La ricetta degli spaghetti con il cavolo “Trunzu” Etneo

Autore: Emma Luali

Data: 28 Gennaio 2020



La [ricetta](#) degli spaghetti con il cavolo “Trunzu” [etneo](#) è davvero deliziosa. questa varietà di cavolo coltivato alle **pendici dell’Etna**, ha delle caratteristiche uniche ed è riconoscibile dalle sue insolite venature violacee tipiche dei prodotti etnei.

Questa varietà di cavolo rapa detto anche cavolo “Trunzu”, ha la proprietà di assorbire con facilità le sostanze presenti nel terreno che nel caso specifico [essendo vulcanico](#) è ricchissimo di minerali, rendendolo prezioso per il benessere del corpo.

Ottimo per le diete per il suo **basso apporto calorico** (solo 27 Kcal per 100gr di prodotto), dona senso di sazietà grazie alle sue fibre, contribuisce efficacemente contro le ulcere gastroduodenali, ed ha un’azione preventiva nei confronti di alcune tipologie di tumori.

Ricetta degli spaghetti con il cavolo Trunzu etneo

Ingredienti per 4 persone

- 400 g. spaghetti
- cavolo “Trunzu” etneo
- 3 cucchiari di salsa di pomodoro fresco
- 50 g di pecorino ragusano grattugiato
- aglio
- olio extravergine d’oliva
- sale e pepe

Procedimento

1. Pulite le foglie dei cavoli eliminando le venature grosse e tagliate a pezzetti “ **u trunzu**” eliminando il cuore del cavolo che è una parte dura ed indigesta.
2. Mettete il tutto in una pentola con poca acqua e fate bollire per 10 minuti a fuoco moderato.
3. Una volta pronto scolatelo senza buttare via l’acqua di cottura che servirà per cuocervi gli spaghetti.
4. In una padella saltate l’aglio con dell’olio extravergine di oliva, aggiungete il cavolo e la salsa di pomodoro aggiustate di sale e pepe e fate cuocere per 5 minuti amalgamando il tutto.
5. Quindi nell’acqua di cottura del cavolo “Trunzu”, fate cuocere gli spaghetti (aggiungete dell’acqua nel caso non dovesse bastare) ed una volta cotta al dente, saltatela in padella con il condimento preparato.
6. Impiattate e servite con una spolverata di pecorino ragusano.

Buon appetito!

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/spaghetti-con-cavolo-trunzu-etneo/>

Generato il 13/05/2026