

## Verza stufata al vino rosso

mezza verza tagliata fine  
2 spicchi d'aglio  
una manciata di semi di coriandolo e finocchio pestati  
2 foglie di alloro  
1 bicchiere di vino rosso  
un pizzico di sale  
una manciata di erba cipollina tritata  
2 cucchiari di malto

Scaldare in un pentola (io ho usato quella di ghisa) l'olio con aglio e spezie, aggiungere la verza, lasciare insaporire mescolando e salare. Aggiungere il vino, abbassare, coprire, cuocere un paio d'ore, quasi a fine cottura aggiungere l'erba cipollina e il malto.

