Involtini di VERZA

INGREDIENTI (12 involtini)

- 6 foglie di verza grandi o 12 piccole (una per ciascun involtino)
- Carne trita di manzo 200 gr
- Salsiccia 100 gr
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 scalogna o mezza cipolla
- 1 patata piccola, 100 gr circa
- 1 uovo intero
- Grana Padano 3 cucchiai
- Passata di pomodoro 250 gr
- Sale, Pepe e Olio di oliva

** aromatizzata solo con sale e pepe*

1

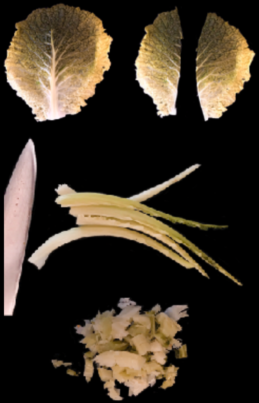
Staccare le foglie dalla verza e sciacquarle sotto l'acqua.

Cuocere le foglie a vapore per una decina di minuti.*

Disporre le foglie su un panno da cucina a raffreddare ed asciugare avendo cura di non romperle.

** In alternativa è possibile cuocere le foglie in acqua bollente leggermente salta per cinque minuti.*
La cottura a vapore conserva le proprietà e minerali della verza ed è da preferire.

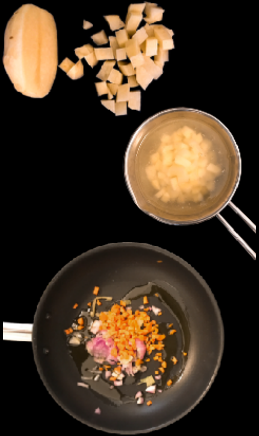
2



Con un coltello rimuovere la parte centrale e coriacea delle foglie. Quindi dividere ciascuna foglia ia metà.

La parte centrale delle foglie va conservata da parte dopo averla tritata finemente

3



Tagliare a piccoli dadini la patata dopo averla sbucciata.

Mettere i dadini in un pentolino con acqua fredda leggermente salata. Cuocere 4 minuti da quando l’acqua comincia a bollire.

Intanto tritare finemente la carota, lo scalogna, la gamba di sedano.

Soffriggere il tutto per 3/4 minuti in tre cucchiai di olio di oliva aggiungendo una presa di sale e la parte centrale delle foglie di sedano tritate che si erano conservate.

4

Aggiungere in pagella la carne macinata e la salsiccia e rosolare per 8 minuti circa o comunque fin tanto che l’acqua ceduta dalla carne non evapora ed il composto risulta asciutto.

Aggiungere le patate bollite e scolate e cuocere un ultimo minuto.

Riporre il composto in una pirofila e, una volta raffreddatosi, aggiunge un uovo intero, tre cucchiai di Grana Padano e una macinata di pepe.

5

6

Su un piano di lavoro stendere la mezza foglia di verza e riporvi al centro un cucchiaio del ripieno. Quindi ripiegare sul composto la foglia di verza e fermare l'involtino con uno stuzzicadenti (non eccedete con il composto, la foglia deve avvolgere bene il ripieno).

In una padella scaldare due cucchiai di olio di oliva, quindi aggiungere la passata di pomodoro. Cuocere per 3/4 muniti, quindi regolare il sale.

Adagiare gli involtini in padella sulla passata con la chiusura dell'involtino verso l'alto.

Coprire con un coperchio e cuocere,a fuoco molto moderato, per una ventina di minuti.*

Al termine spegnere e lascia riposare 5 minuti prima di servire.

** Di tanto in tanto controllare gli involtini e scuotere leggermente la pentola per evitare che si attacchino ma non girateli (si rompono con facilità). All'occorrenza aggiungere un goccio di acqua se la passata risultasse troppo asciutta.*

7

Puoi servire.

BUON APPETITO

Saporiti e gustosissimi esaltano la verza in modo eccellente.

Ricette
Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali

www.RicetteOrizzontali.it