

SECONDI PIATTI

# Sarmi - Foglie di cavolo ripiene

LUOGO: Europa / Bulgaria

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 60 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



## INGREDIENTI

CARNE DI VITELLO 500 gr  
CARNE DI MAIALE 300 gr  
CAVOLO VERZA oppure foglie di vite - 40  
foglie  
RISO ½ tazze  
YOGURT 1 tazza  
CIPOLLOTTI 1  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
MENTA  
PAPRICA 1 cucchiaino da tè  
PEPE NERO  
BURRO oppure mezza tazza di olio di semi  
di girasole - 100 gr  
SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Soffriggete le cipolle affettate finemente in un po' d'olio e acqua, incorporate la paprika e rimuovere dal fuoco.



- 2 Aggiungere la carne, il riso, il pepe, la menta ed il prezzemolo tritato finemente.





3 Versarci sopra dell'acqua calda salata e sobbollire fino a che l'acqua sia stata riassorbita dal riso.



4 Lessate le foglie di vite o cavolo con dell'acqua bollente salata.



**5** Farcite ciascuna foglie con un cucchiaino di ripieno di carne.

Chiudete le foglie in modo tale da sigillare al il ripieno al loro interno.



**6** Adagiate gli involtini in una casseruola, versateci sopra 2/3 di tazza di acqua tiepida e un cucchiaino di grasso.



**7** Chiudete la casseruola con un coperchio e sobbollite a fuoco lento.

A cottura ultimata, unite lo yogurt precedentemente sbattuto, il burro sciolto e la paprika.



8 Servite gli involtini con delle verdure a piacere.

NOTE

La stessa ricetta può essere utilizzata per i peperoni, melanzane e zucchine ripiene.