

ANTIPASTI E SNACK

## Involtini al tonno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### INGREDIENTI

Tonno all'olio d'oliva  
foglie di verza  
pane grattugiato  
sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

**1** Disporre in una casseruola con acqua in ebollizione non salata, le foglie piu' grandi della verza e farle bollire per alcuni minuti senza cuocerle completamente.

Scolarle con una schiumarola cercando di non romperle e farcirle una ad una con il tonno in precedenza sfinato in un piatto con il suo olio.

Arrotolare quindi le foglie e chiuderle con uno stecchino.

Riporre gli involtini ricavati in una teglia da forno uno a fianco dell'altro ed aggiungere sale e pepe q.b. Cospargere a pioggia un po' di pane grattato ed infornare facendole dorare in forno a 180°

### NOTE

Un consiglio: se durante la cottura in forno le foglie si asciugano troppo, bagnarle con un po' di acqua di cottura delle verze.