

SECONDI PIATTI

Involtini di cavolo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

CAVOLO VERZA 8 foglie
ORZO PERLATO lessato - 200 gr
PANCETTA (TESA) 150 gr
CONCENTRATO DI POMODORO 2
cucchiaini da tavola
CIPOLLE ½
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5
cucchiaini da tavola
CUORE DI BRODO VEGETALE 1
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Sbollentate in acqua bollente le foglie di verza per circa 5 minuti, devono essere morbide ma non spappolate, quindi scolatele e mettetele da parte. Scaldate in una padella 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e fatevi rosolare la cipolla tritata e la pancetta tagliata a dadini. Quando gli ingredienti saranno ben rosolati, unite alla padella l'orzo lessato e

lasciate insaporire il tutto per circa 10 minuti, regolando di sale se necessario. Farcite ciascuna foglia di verza con un po' di composto d'orzo e chiudete le foglie ad involtino fermandole con uno stuzzicadenti. Scaldate in padella l'olio rimanente e fatevi rosolare gli involtini di verza. Una volta rosolati aggiungete alla padella il concentrato di pomodoro, una vaschetta di Cuore di Brodo di Verdure Knorr e una tazza d'acqua. Lasciate stufare gli involtini per circa 15 minuti. Servite gli involtini ben caldi con il sugo di cottura.