

SECONDI PIATTI

# Involtini di cavolo Holubtsi

LUOGO: Europa / Ucraina

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



## INGREDIENTI

1 testa di cavolo

## RIPIENO DI RISO

2 tazze di riso

2 tazze d'acqua

2 cucchiaini di sale

1 cipolla media (tritata)

4 cucchiari di olio d'oliva

pepe

## RIPIENO DI GRANO SARACENO

2 tazze di fiocchi di grano saraceno

2 cucchiaini di sale

1 cipolla media tritata

4-5 cucchiari di olio d'oliva

4 tazze d'acqua

# PREPARAZIONE

**1** Per preparare il cavolo:

mettete una grossa testa di cavolo in una grossa pentola d'acqua bollente nella quale è stato aggiunto del sale.

Rimuovete le foglie non appena diventano morbide. Far raffreddare e scolare le foglie.

Tagliate le foglie delle dimensioni desiderate. Imburrate una teglia e mettete qualche foglia per ricoprirla. Mettete un cucchiaio di ripieno in ciascuna foglia e avvolgete piegando le estremità all'interno intanto che avvolgete.

Disponete gli holubtsi in strati, aggiungendo delle cipolle fritte e l'aglio (a piacere, saltate in olio d'oliva) tra gli strati. Quando la teglia è piena mettete delle foglie di cavolo sopra per prevenire che gli involtini si brucino.

Coprite e mettete in forno per 1 ½ o 2 ore a 160°C o fino a che sia il cavolo che il ripieno risultino teneri.

Per una variante simpatica potete usare anche le foglie di vite o di barbabietola. Inoltre potete versare un po' di succo di pomodoro in superficie per aggiungere sapore al tutto.

Ripieno di riso:

Lavate bene il riso, aggiungete l'acqua e incorporate del sale. Portate il tutto ad ebollizione e cuocete per 1 minuti. Mescolate e coprite. Abbassate il fuoco e fate sobbollire fino a che il riso diventi tenero.

Togliete dal fuoco e fate riposare coperto fino a che tutta l'acqua venga assorbita. Il riso a questo punto dovrebbe essere cotto solo in parte. Saltate le cipolle in olio d'oliva e aggiungetevi il riso. Condite a piacere, fate raffreddare il tutto e utilizzate il composto come ripieno degli involtini di cavolo.

Ripieno di grano saraceno:

arrostiti leggerissimamente i fiocchi in forno. Mettete i fiocchi in una pentola con dell'acqua salata bollente. Aggiungete 4 cucchiai di olio d'oliva.

Cuocete fino a che l'acqua sia assorbita. Coprite ed infornate a 170°C per circa 30 minuti. Dopo aver cotto al forno, lasciate raffreddare il grano saraceno. Saltate la cipolla tritata in 1 cucchiaio di olio d'oliva. Aggiungete le cipolle saltate al grano saraceno cotto. Fate

raffreddare e utilizzare il composto per il ripieno degli holubtsi.