

ANTIPASTI E SNACK

Involtini di cavolo cappuccio rosso e robiola

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI:

molto facile



Gli involtini di cavolo cappuccio viola e robiola sono una piccola magia culinaria che unisce la croccantezza delle foglie violacee alla cremosità vellutata del formaggio fresco. Questa preparazione è la soluzione ideale per chi desidera un piatto leggero ma di grande impatto visivo, perfetto per aprire una cena raffinata o arricchire un buffet moderno.

Se ami gli antipasti che non richiedono lunghe cotture, puoi accompagnarli a una fresca [tapenade di pomodoro e olive nere](#) o a una delicata [mousse di salmone](#). Preparare questi involtini è semplicissimo e divertente: il segreto risiede nel saper trattare la

foglia del cavolo per renderla flessibile senza perdere quel colore vibrante che buca lo schermo. Per un menù all'insegna del colore e della leggerezza, potresti servirli insieme a delle chips croccanti di bresaola o usarli come apertura prima di un saporito carpaccio. Con pochi ingredienti di qualità e un pizzico di manualità, trasformerai un ortaggio comune in un'esperienza gourmet.

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI DI CAVOLO CAPPuccio ROSSO E ROBIOLA

CAVOLO CAPPuccio rosso - 8 foglie

ROBIOLA 250 gr

GHERIGLI DI NOCE 60 gr

LIMONE 1

ERBA CIPOLLINA 1 mazzetto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE DEGLI INVOLTINI DI CAVOLO CAPPuccio ROSSO E

- 1 Stacca delicatamente le foglie dal cavolo cappuccio rosso, lavale bene sotto l'acqua corrente e asciugale tamponandole con un panno pulito. Incidi ed elimina la costa centrale più dura da ciascuna foglia con un coltello affilato, rendendola morbida e facile da piegare.
- 2 Versa la robiola all'interno della ciotola e ammorbidiscila lavorandola qualche secondo con la spatola. Aggiungi alla robiola le noci tritate, la scorza grattugiata del limone e il cucchiaino di miele. Condisci il tutto con un filo d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e una spolverata di pepe, poi mescola bene fino a ottenere una crema omogenea.
- 3 Stendi una foglia di cavolo alla volta sul tagliere e adagia al centro un cucchiaino abbondante di farcia. Arrotola la foglia su se stessa ripiegando leggermente i bordi verso l'interno, in modo da racchiudere perfettamente il ripieno
- 4 Lega ciascun involtino con uno stelo di erba cipollina fresca per decorare e fissare la chiusura. Disponi gli involtini sul tuo piatto da portata preferito e servi subito al tuo

aperitivo.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo di accompagnarla con cracker o pane certificati.

Versione senza lattosio: sostituisci la robiola classica con una versione delattosata o con un formaggio vegetale a base di anacardi, mantenendo la stessa consistenza setosa.

Versione light: mescola la robiola con un cucchiaio di yogurt greco allo 0% di grassi: ridurrai le calorie aumentando la spinta proteica del piatto.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegetariano. Per renderlo vegano, farcisci le foglie con una mousse di tofu vellutato ed erba cipollina.

L'idea WOW: aggiungi una granella di noci tostate all'interno e un filo di miele di castagno sopra ogni involtino: il contrasto tra il dolce, il sapido e l'amaro del cavolo viola sarà indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per rendere le foglie di cavolo viola docili e facili da arrotolare senza romperle, sbollentale per soli 30 secondi in acqua bollente leggermente acidulata con un cucchiaio di aceto. Passale subito in acqua e ghiaccio: lo shock termico fisserà il colore viola acceso ed eviterà che diventino bluastre.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di pepe rosa o dei semi di papavero alla robiola; doneranno una nota aromatica e visiva molto sofisticata ai tuoi involtini di cavolo cappuccio viola e robiola.

L'idea per i bambini: taglia gli involtini a metà creando dei piccoli "sushi" colorati: la forma divertente e il colore acceso li incuriosiranno.

Idea antispreco: Non buttare il cuore duro del cavolo cappuccio! Tritalo finemente al mixer insieme a qualche pinolo e olio per creare un condimento simile a un pesto, perfetto per una pasta veloce.

CONSERVAZIONE

Gli involtini di cavolo cappuccio viola e robiola si conservano in frigorifero per al massimo 24 ore all'interno di un contenitore ermetico. Ti consiglio di non andare oltre perché il formaggio potrebbe inumidire troppo la foglia, facendole perdere la sua piacevole croccantezza.