

SECONDI PIATTI

Involtini di verza con salsiccia e patate

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [8 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Un piatto che sa di inverno, di sapori robusti e di quella cucina della nonna che scalda il cuore.

Gli involtini di verza con salsiccia e patate sono un **secondo piatto ricco e saporito**, e questa versione in [friggitrice ad aria](#) li rende ancora più **facili e veloci da preparare**. Questa ricetta è un grande classico della cucina povera del nord Italia, un piatto unico completo e sostanzioso. Il **ripieno morbido di patate e salsiccia** crea un contrasto perfetto con la dolcezza della verza. È una preparazione che ricorda per il suo carattere rustico altri grandi classici come [Salsiccia e friarielli](#), ma con la

delicatezza avvolgente della verza. **La cottura in friggitrice ad aria, poi, è una vera furbata:** in soli 15 minuti i tuoi involtini saranno pronti, con una deliziosa crosticina di parmigiano in superficie.

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI DI VERZA

CAVOLO VERZA foglie - 8
PATATE 500 gr
SALSICCIA DI MAIALE 2
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 30 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

COME SI FANNO GLI INVOLTINI DI VERZA CON SALSICCIA E PATATE

- 1 Prepara il ripieno. Metti a lessare le patate in una pentola con acqua bollente salata per circa 30 minuti, o finché non saranno tenere (fai la prova con una forchetta). Nel frattempo, in una padella, fai rosolare uno spicchio d'aglio con un filo d'olio. Aggiungi la salsiccia privata del budello e sgranala bene con un cucchiaio. Cuoci per circa 5 minuti, poi tieni da parte.





- 2** Prepara le foglie di verza. Mentre le patate cuociono, scegli 8 foglie di verza belle ampie (quelle centrali sono le migliori). Scottale in acqua bollente per 5 minuti, finché non saranno abbastanza morbide da poter essere piegate senza rompersi. Scolale e asciugale delicatamente su un canovaccio pulito. Crea il ripieno. Una volta cotte, schiaccia le patate in una ciotola. Aggiungi la salsiccia rosolata (eliminando l'aglio), regola di sale e pepe e mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.



3 Assembla gli involtini. Prendi una foglia di verza e, con un coltello, elimina la parte finale

della costa centrale, quella più dura e spessa.





- 4 Metti un po' di ripieno al centro della foglia. Piega i due lati lunghi verso l'interno, poi arrotola l'involtino dal basso verso l'alto, stringendo bene. Procedi così per tutte le foglie.





5 Cuoci in friggitrice ad aria. Disponi gli involtini, con la chiusura rivolta verso il basso, in una piccola pirofila unta d'olio. Irrorali con un altro filo d'olio e cospargili con il parmigiano grattugiato. Metti la pirofila nel cestello della friggitrice ad aria e cuoci a 180°C per circa 15 minuti, o finché la superficie non sarà ben dorata e gratinata.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto delle foglie: Per arrotolare gli involtini senza che le foglie di verza si rompano, sbollentale per pochi minuti in acqua salata. Diventeranno morbide e flessibili. Subito dopo, passale in acqua fredda per mantenere un bel colore brillante. Ricorda di eliminare la costa centrale più dura prima di farcirle.

Un ripieno perfetto: Per un ripieno morbido e ben amalgamato, schiaccia le patate quando sono ancora calde e mescolale subito con la salsiccia sgranata e il suo fondo di cottura.

Zero sprechi: Le foglie di verza più esterne e dure, o quelle troppo piccole per fare gli involtini, non vanno buttate! Tagliale a listarelle e usale per preparare una deliziosa verza stufata o per arricchire

una zuppa di legumi.

COME SI CONSERVANO GLI INVOLTINI DI VERZA CON SALSICCIA E

Puoi conservare gli involtini di verza in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico. Sono ottimi anche il giorno dopo, riscaldati per qualche minuto in friggitrice ad aria o nel forno tradizionale. Puoi anche congelarli, sia da crudi che da cotti.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i sapori rustici dell'inverno e le verdure della famiglia dei cavoli, ecco altre ricette che ti scaldano:

Salsiccia e friarielli: Un grande classico della cucina napoletana, un piatto dal sapore deciso e irresistibile.

Pasticcio di patate e broccoletti: Un'altra idea golosa e filante per unire patate e verdure invernali in un piatto unico.

Cavolfiore gratinato: Un contorno cremoso e avvolgente, un classico intramontabile che piace a tutta la famiglia.

Cavolini di Bruxelles al forno: Un contorno semplice e saporito, per apprezzare al meglio questa verdura spesso sottovalutata.