

ANTIPASTI E SNACK

Involtini primavera in friggitrice ad aria

LUOGO: *Asia*

DOSI PER: *12 pezzi* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *40 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



Gli involtilini primavera in friggitrice ad aria sono un'alternativa leggera e saporita al classico antipasto orientale. Preparati con fogli di riso e un ripieno di cavolo cappuccio, carote e cipollotto, questi involtilini sono perfetti per una cena sfiziosa o come finger food da servire con una salsa agrodolce.

Questa ricetta è facilissima e richiede pochi ingredienti, il tutto **senza friggere**: basta una spruzzata d'olio e pochi minuti in friggitrice ad aria per ottenere involtilini croccanti fuori e morbidi dentro.

INGREDIENTI GLI INVOLTINI PRIMAVERA

CAVOLO CAPPUCCIO 500 gr

CIPOLLOTTO 1

CAROTE 2

ACETO DI RISO 20 gr

CARTA DI RISO fogli - 12

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ACQUA

COME FARE GLI INVOLTINI PRIMAVERA IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Pela le carote e grattugiale utilizzando una grattugia dai fori larghi. Taglia finemente un cipollotto. Elimina le foglie più esterne del cavolo cappuccio, dividilo a metà (non serve utilizzarlo tutto basteranno 500 g) e taglialo finemente





- 2** In una padella capiente (sarebbe meglio utilizzare un wok) versa un filo d'olio, aggiungi il cipollotto e fai appassire per 2 minuti a fiamma alta, aggiungi le carote e continua a cuocere altri 2 minuti. Unisci il cavolo cappuccio e sfuma con aceto di riso.





3 Regola di sale e fai cuocere per 15 minuti a fiamma alta mescolando spesso. Se necessario aggiungi dell'acqua e continua la cottura fino a che il cavolo no sarà morbido. Trasferisci le verdure in uno scolapasta per eliminare l'eventuale acqua di vegetazione e fai raffreddare completamente. Ammolla un foglio di riso per volta, in acqua tiepida





- 4 Stendi il foglio di riso su un tagliere e metti un mucchietto di verdure su un bordo. Chiudi i due lati a pacchetto e arrotola. Ripeti gli stessi passaggi fino a esaurimento degli ingredienti. Posiziona gli involtini nel cestello della friggitrice ad aria rivestito di carta forno , spruzzali con olio.



5

Cuoci in friggitrice ad aria a 200°C per 10 minuti, girandoli a metà cottura.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per evitare che i fogli di riso si rompano, ammolli uno alla volta in acqua tiepida, per pochi secondi.

Se ti avanzano verdure già cotte, puoi usarle per preparare altri involtini o arricchire una frittata.

Il cavolo cappuccio non utilizzato può diventare protagonista di un'insalata croccante o di una zuppa leggera.

Gli involtini possono essere personalizzati anche con funghi, germogli di soia o pezzetti di tofu, perfetti per non sprecare nulla e rendere il piatto ancora più ricco.

CONSERVAZIONE

Gli involtini primavera si gustano al meglio appena fatti, quando sono ben croccanti. Tuttavia, puoi conservarli in frigorifero per 1 giorno, chiusi in un contenitore ermetico, e scaldarli di nuovo in friggitrice ad aria per pochi minuti.

Puoi anche congelarli da crudi (già formati): ti basterà cuocerli direttamente ancora surgelati, allungando leggermente i tempi di cottura.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Ravioli al vapore: leggeri e pieni di verdure, da servire con salsa di soia.

Spaghetti di soia: un primo orientale veloce e gustoso.

Chirashi sushi: semplice e saporito, ideale per una cena a tema.

Baozi: i tipici panini cinesi.

Involtini primavera senza glutine: una variante per tutti!