

SECONDI PIATTI

Sarmale ricetta balcanica

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

DOSI PER: [8 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [45 min](#) COTTURA: [180 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le **Sarmale** (o **Sarmi**) sono il cuore pulsante della cucina balcanica, in particolare di quella rumena. Si tratta di deliziosi involtini di verza che custodiscono un ripieno ricco di carne macinata, riso e spezie, cotti molto lentamente in pentola con pomodoro e pancetta affumicata. Imparare **come si fanno le sarmale rumene** significa scoprire un piatto della pazienza, dove la lunga cottura trasforma la verza rendendola fondente e saporitissima.

Questa **ricetta rumena** ricorda molto i nostri [Involtini di verza con salsiccia e patate](#), ma si distingue per l'uso caratteristico del timo e della paprika. Se ami questo ortaggio invernale,

apprezzerai sicuramente anche la semplicità rustica di [riso e verza](#) o un classico contorno di [Verza e patate](#).

Per chi cerca sapori avvolgenti, la [verza stufata](#) o la veloce [Verza in padella](#) sono ottime alternative italiane. Se invece vuoi esplorare altri "parenti" della famiglia dei cavoli, prova il [Cavolo nero ripassato in padella](#) o lasciati ispirare dal nostro speciale sulle [crucifere gourmet](#).

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI DI VERZA

CAVOLO VERZA Sceglilo con foglie larghe e non troppo serrate - 1
CARNE MACINATA MISTA 500 gr
RISO ARBORIO 125 gr
CIPOLLA 1
CONCENTRATO DI POMODORO 1
cucchiaino da tavola
PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaino da tè
PREZZEMOLO 1 ciuffo
TIMO 1 rametto
OLIO DI SEMI o extravergine delicato -
SALE
PEPE NERO

INGREDIENTI PER IL FONDO DI COTTURA

PANCETTA AFFUMICATA in un pezzo
unico o a dadini grandi - 100 gr
PASSATA DI POMODORO 200 gr
BRODO DI CARNE circa - 1 l

COME FARE IL RIPIENO SAPORITO DELLE SARMALE

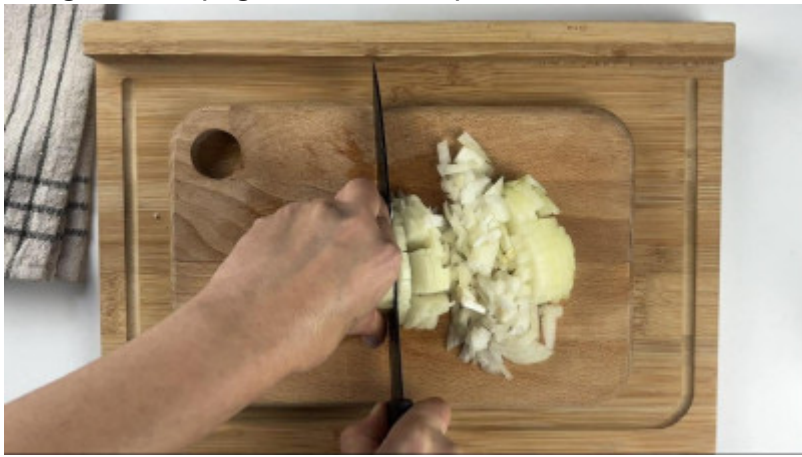
Soffritto: Trita finemente la cipolla. In una padella versa un giro d'olio e fai rosolare la cipolla a fiamma dolce finché non diventa trasparente.

Riso e Carne: Aggiungi il riso e fallo tostare per un paio di minuti mescolando. Unisci la carne macinata, alza leggermente la fiamma e rosolala bene sgranandola con il cucchiaino.

Aromi: Aggiusta di sale, unisci la paprika, il concentrato di pomodoro, il prezzemolo tritato e le foglioline di timo.

Cottura parziale: Lascia insaporire tutto per circa 10-15 minuti a fiamma bassa. Non deve

stracuocere, ma solo amalgamarsi. Spegni e lascia intiepidire.







COME PREPARARE LA VERZA DEI SARMALE

Metti a bollire una pentola capiente con acqua salata.

Stacca delicatamente le foglie della verza (cerca di non romperle!). Lavale e tuffale nell'acqua bollente per **2-3 minuti**. Devono solo ammorbidirsi per poter essere piegate.

Scolale e passale sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e mantenere il colore.

Il taglio: Stendi le foglie sul tagliere. Con un coltellino, elimina la parte finale della costa centrale (quella dura e bianca) o assottigliala molto tagliandola orizzontalmente. Se le foglie sono enormi, puoi dividerle a metà togliendo la costa centrale



COME SI PREPARANO I SARMALE RUMENI

Prendi una foglia di verza preparata. Metti al centro un cucchiaino di ripieno.

Chiusura: Piega i lati della foglia verso l'interno sopra il ripieno, poi arrotola partendo dal basso verso l'alto stringendo bene, come se fosse un piccolo involtino primavera o un burrito. Devi ottenere dei cilindretti compatti. Continua fino a finire il ripieno







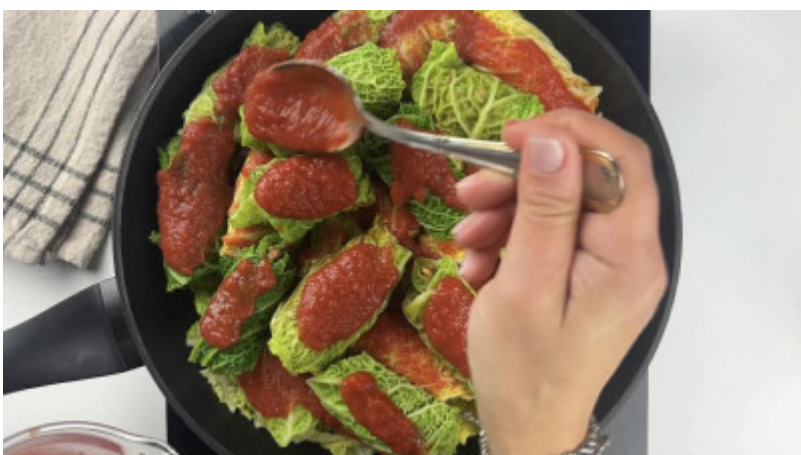
Il "letto": Prendi la tua pentola per la cottura lunga. Taglia a striscioline i ritagli di verza avanzati e le foglie troppo piccole per essere riempite. Mettili sul fondo della pentola insieme alla pancetta affumicata tagliata a pezzetti. Questo "letto" eviterà che gli involtini attacchino e darà un sapore affumicato incredibile



Strati: Disponi i Sarmale sopra il letto di verza e pancetta, ben vicini l'uno all'altro, cercando di non lasciare spazi vuoti. Se ne hai tanti, fai più strati.

Condimento: Distribuisci la salsa di pomodoro sopra gli involtini.

Liquido: Versa il brodo caldo fino a coprire quasi completamente gli involtini. Aggiungi un pizzico di sale e pepe





Copri con il coperchio e cuoci a fiamma bassissima per circa 3 ore. La verza deve diventare burrosa e il riso deve cuocere assorbendo i sapori.

Controlla ogni tanto: se il liquido si asciuga troppo, aggiungi altro brodo caldo.





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Il piatto è a base di riso e carne, quindi naturalmente privo di glutine. Controlla solo che la pancetta affumicata e il concentrato di pomodoro siano certificati gluten-free.

Versione senza lattosio: Nessun latticino è presente nella ricetta originale, quindi è sicura per gli intolleranti.

Versione light: Usa carne di tacchino macinata al posto del misto maiale/manzo e riduci la

quantità di olio nel soffritto; la cottura lenta garantirà comunque morbidezza.

L'idea vegetariana: Sostituisci la carne macinata con funghi champignon tritati, noci e un po' di granulare di soia reidratato per mantenere la consistenza.

L'idea WOW: Servi le Sarmale con una cucchiata di panna acida (smetana) fredda sopra e accompagnala con della polenta morbida: è l'abbinamento tradizionale che fa la differenza.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il fondo della pentola è cruciale. Non mettere mai gli involtini a diretto contatto col fondo metallico. Crea un "letto" spesso con le foglie di verza avanzate, i ritagli e la pancetta: questo eviterà che brucino durante le 3 ore di cottura e darà sapore.

Lo sfizio in più: Aggiungi qualche grano di pepe intero e una foglia di alloro tra gli strati di involtini per un profumo ancora più intenso.

L'idea per i bambini: Fai degli involtini molto piccoli (grande come un pollice), saranno più facili da mangiare e il sapore dolce della verza cotta a lungo piacerà molto.

Idea antispreco: Non si butta via nulla della verza! Le coste centrali dure, che togli dalle foglie per arrotolare gli involtini, vanno tritate finemente e messe sul fondo della pentola insieme agli scarti per fare volume e umidità

COME CONSERVARE LE SARMALE RUMENE

Le Sarmale sono famose per essere ancora più buone il giorno dopo (o addirittura due giorni dopo!), quando i sapori si sono amalgamati. Si conservano in frigo in un contenitore ermetico per 4-5 giorni. Puoi anche congelarle, sia cotte che crude, ma è meglio congelarle già cotte nel loro sugo per averle pronte all'uso.