

Strudel di verdure

DOSI PER: 1 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Uno **strudel di verdure** è un modo simpatico per presentare un involucro di pasta sfoglia con un ripieno fantastico di verdure miste, in questo caso verdure a foglia verde come cavolo nero e bietole. Il tutto è arricchito da formaggi svizzeri come il Sharfe Maxx e l'edamer.

Un piatto, questo strudel di verdure, che nella sua rusticità vi risolverà un sacco di problemi, per esempio nel risolvere un pranzo al lavoro o comunque un pranzo veloce fuori casa, infatti questo strudel è facilissimo da preparare e costituisce proprio un piatto completo: pasta sfoglia, verdura e formaggi, quindi tutti i macronutrienti sono garantiti in un'unica porzione!

Un'altra bella idea è quella di realizzare dei mini-strudel che potrete servire in tavola come antipasto

in una cena informale con i vostri amici, vedrete che si leccheranno i baffi!!

INGREDIENTI

PASTA SFOGLIA rettangolare - 1

CAVOLO NERO 1 mazzo

BIETOLE 1 mazzo

FORMAGGIO SHARFE MAXX 100 gr

EDAMER 100 gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SALE

PREPARAZIONE

1 Per questo strudel di verdure scegliete le verdure che più preferite, noi in questo caso abbiamo scelto il cavolo nero e le bietole ma nulla vieta di usare una verza, degli spinaci o anche altre verdure come il cavolfiore o le zucchine anche in combinazione tra loro.

Partite con la pulizia del cavolo nero: dopo averlo sciacquato, dividete le foglie dalla nervatura che andrà eliminata. Per procedere in maniera più agevole, tirate da un'estremità all'altra con la mano socchiusa.

Portata ad ebollizione una pentola colma d'acqua, quando vedrete spiccare bollore, aggiungete una manciata di sale grosso.



- 2 Tuffate in pentola le foglie del cavolo nero. Nel frattempo preparate anche le bietole: eliminate la parte finale del gambo, sciacquatele e tagliatele a metà. Trasferite le bietole in pentola e lasciate lessare le verdure per 4-5 minuti al massimo.



3 Nel frattempo preparatevi con una bella ciotola capiente colma d'acqua e ghiaccio. Una

volta pronte le verdure, scolatele e trasferitele nel ghiaccio, questo passaggio consentirà di mantenere il colore di entrambe le verdure brillante ed intenso.



- 4 A questo punto prendete una bella padella ampia e dai bordi non troppo alti e fatevi scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva. Sbucciate due spicchi d'aglio e tagliate a pezzetti un peperoncino. Unite l'aglio ed il peperoncino alla padella e scaldate il tutto fino a che l'olio non inizi a sfrigolare.





5 Mentre si scalda l'olio, dedicatevi alle verdure: scolatele dall'acqua ghiacciata e strizzatela molto bene con le mani. A questo punto tritatela grossolanamente al coltello senza esagerare perchè le verdure nello strudel dovranno sentirsi!

Aggiungete le verdure in padella con l'olio sfrigolante e salate. Fate saltare il tutto asciugando le verdure dall'umidità in eccesso.





6 Mentre le verdure si asciugano in padella, dedicatevi ai formaggi. Prendete lo scharfe maxx, un formaggio vaccino di produzione svizzera, con pasta liscia e pastosa molto gustoso e particolare e tagliatelo a listarelle. Tagliate a pezzettini anche l'edamer e metteteli da parte fino al momento di utilizzarli.

Anche in questo caso utilizzate i formaggi che più preferite, anche in base alle verdure che avete scelto di utilizzare.



7 Ora le verdure saranno ben insaporite e asciugate dall'umidità in eccesso. Rimuovete gli spicchi d'aglio per non rischiare di trovarli successivamente nello strudel e trasferite tutta la verdura a freddare leggermente in una bella ciotola di vetro.



- 8 Srotolate la pasta sfoglia già pronta e preferibilmente di forma regolare ed iniziate a confezionare il vostro strudel. Disponete un bello strato di edamer su metà della sfoglia, quindi distribuite anche le verdure seguendo tutta la lunghezza della sfoglia ed infine lo scharfe maxx sopra le verdure.

Chiudete la sfoglia a metà per il lungo e sigillate bene i bordi pinzandoli bene con i rebbi di una forchetta.





9 Aiutandovi con il foglio di carta forno trasferite lo strudel in una teglia sufficientemente

grande da poterlo contenere. Salate leggermente la superficie dello strudel e incidetela in più punti. Le incisioni nella pasta sfoglia servono a disperdere l'umidità delle verdure che bagnerebbe la pasta sfoglia rendendola poco croccante.



- 10 Scaldate il forno a 200°C in modalità statica e infornate. Lasciate cuocere fino a che lo strudel non risulti bello dorato, ci vorranno circa 25-30 minuti. Al termine della cottura dello strudel, sfornatelo e lasciatelo riposare per una decina di minuti.

Servite lo strudel ancora caldo tagliato a fette come pasto unico o antipasto.



CONSIGLIO

Che alternative di guscio posso utilizzare al posto della pasta sfoglia?

Perfetta sarebbe la [pasta brisée](#) ma ancora meglio sarebbe la pasta originale dello strudel ovvero la [pasta tirata per strudel](#).