

SECONDI PIATTI

Sarmi - Foglie di cavolo ripiene

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Bulgaria*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *60 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

CARNE DI VITELLO 500 gr
CARNE DI MAIALE 300 gr
CAVOLO VERZA oppure foglie di vite - 40
foglie
RISO ½ tazze
YOGURT 1 tazza
CIPOLLOTTI 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
MENTA
PAPRICA 1 cucchiaino da tè
PEPE NERO
BURRO oppure mezza tazza di olio di semi
di girasole - 100 gr
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Soffriggete le cipolle affettate finemente in un po' d'olio e acqua, incorporate la paprika e rimuovere dal fuoco.



- 2 Aggiungere la carne, il riso, il pepe, la menta ed il prezzemolo tritato finemente.





3 Versarci sopra dell'acqua calda salata e sobbollire fino a che l'acqua sia stata riassorbita dal riso.



4 Lessate le foglie di vite o cavolo con dell'acqua bollente salata.



5 Farcite ciascuna foglie con un cucchiaino di ripieno di carne.

Chiudete le foglie in modo tale da sigillare al il ripieno al loro interno.



6 Adagiate gli involtini in una casseruola, versateci sopra 2/3 di tazza di acqua tiepida e un cucchiaino di grasso.



7 Chiudete la casseruola con un coperchio e sobbollite a fuoco lento.

A cottura ultimata, unite lo yogurt precedentemente sbattuto, il burro sciolto e la paprika.



8 Servite gli involtini con delle verdure a piacere.

NOTE