

SECONDI PIATTI

Foglie di vite ripiene Sarmi

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Sarmi ovvero le foglie di vite ripiene qui nella versione bulgara. Una ricetta assolutamente da provare!

INGREDIENTI

CARNE DI VITELLO smi - 500 gr
CARNE DI MAIALE sminuzzato - 300 gr
FOGLIE DI VITE o 40 si può usare anche il cavolo - 30 foglie
YOGURT 1 tazza
RISO ½ tazze
CIPOLLE novella - 1
PREZZEMOLO
MENTA
PAPRICA
BURRO o 0,5 tazza di olio 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

La stessa ricetta può essere utilizzata per i peperoni, melanzane e zucchine ripiene.