

ANTIPASTI E SNACK

Foglie di vite ripiene

LUOGO: **Africa / Egitto**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **50 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



Le foglie di vite ripiene sono un classico piatto di origine greca molto diffuso e apprezzato in quella regione, e dobbiamo ammettere che sono buonissime! Tutti i profumi e i sapori del mare sono presenti nelle foglie esposte al vento ed assumono caratteristiche preziose! Provate questa ricetta molto semplice da fare ma che vi garantirà un grande riscontro a tavola! Se volete poi completare il vostro menù in tema greco, immancabile è la [moussaka!](#)

INGREDIENTI

RISO BASMATI 1 tazza
FOGLIE DI VITE (1 scatola) - 500 gr
CAROTE tagliate a rondelle (sufficienti a coprire il fondo di una pentola da 3 litri) - 15
POMODORI grossi e tritati - 2
CIPOLLE media ,tritata - 1
PREZZEMOLO tritato - ¼ tazze
SALSA DI POMODORO PRONTA 1 tazza
OLIO VEGETALE 1 cucchiaio da tavola
SUCCO DI LIMONE
SALE ½ cucchiaini da tè
PEPE NERO 0,33 cucchiaini da tè
SPEZIE MISTE 0,33 cucchiaini da tè
ACQUA 2 tazze

PREPARAZIONE

- 1 Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola capiente, fatta eccezione per le foglie di vite, la salsa di pomodoro, l'acqua e le carote.





2 Rimuovete le foglie di vite dalla confezione, stendetele e sciacquatele con l'acqua. Mettete le foglie di vite con la parte ruvida verso l'alto, una alla volta, su di un grande piatto piano.

Assicuratevi che la parte appuntita della foglia sia opposta a voi mentre la parte piatta e il gambo siano verso di voi.

Distribuite un cucchiaino del composto sulla foglia, verso il gambo, e stendetelo per il lungo aiutandovi con le dita. Arrotolate prima la parte piatta, dalla parte del gambo e piegatelo leggermente sotto il ripieno. Quindi premete le foglie per tenerle arrotolate, piegate una parte alla volta.



3 Cuocete le carote affettate in acqua fino a che siano tenere.



4 Coprite il fondo di una grossa casseruola con queste carote.

Iniziate a disporre uno strato di foglie ripiene sopra quello di carote prestando attenzione a che siano ben chiuse, altrimenti potrebbero aprirsi durante la cottura.



- 5 Le foglie di ciascuno strato possono essere disposte in maniera diversa nella casseruola. Versate la salsa di pomodoro e l'acqua sopra ciascuno strato e portate ad ebollizione.





- 6 Riducete il fuoco a medio e mettete un piatto piano (di vetro o di coccio) a faccia in giù sopra l'ultimo strato di foglie e schiacciate più che potete.



- 7 Lasciate il piatto durante la cottura. Coprite la casseruola con il suo coperchio e lasciate cuocere per 40-45 minuti. Controllate una foglia per controllare se il riso sia cotto. Servite caldo.