

SECONDI PIATTI

# Involtini di verza con ripieno di carne

di: *Aitina*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    COSTO: **basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Se volete realizzare qualcosa di sfizioso per cena, che sia insolito ma gustoso e adatto a tutta la famiglia, vi consigliamo gli involtini di verza con ripieno di carne. Sono facili da fare e buonissimi da mangiare il loro gusto e la loro morbidezza rendono questo piatto davvero l'ideale per chi come noi, ama gustare piatti semplici ma con un tocco di brio. Le foglie di verza per loro natura sono perfette per avvolgere ripieni diversi e per contenerli in cottura, sono giganti e resistenti, insomma davvero perfetti!

Scegliete una bella verza fresca e il più è fatto! Se poi l'amate particolarmente vi invitiamo a realizzare

anche la ricetta della [risotto](#) con la verza.

## INGREDIENTI

4 fette grandi di verza

200 g di carne macinata magra

100 g di pane raffermo

20 g di pane grattugiato

2 uova

50 g di formaggio grattugiato (30 g per il  
composto

20 g per guarnire alla fine)

sale

olio extravergine di oliva

1 bicchiere di vino bianco.

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta degli involtini bisogna per prima cosa lavare le foglie di verza e sbollentarle, immergendole per un solo minuto in acqua bollente salata.



- 2 Mentre le foglie si raffreddano, amalgamare la carne macinata con gli altri ingredienti (uova, formaggio, pane, pane grattugiato, sale).



- 3 Dividere il composto in quattro parti e farcire ogni foglia di verza con una parte di composto.



4 Avvolgere e chiudere con uno stecchino di legno ciascuna foglia di verza.



5 Mettere in una padella un paio di cucchiai di olio e, quando è ben caldo, appoggiarvi gli involtini, facendoli colorire da entrambi i lati (girarli una sola volta perchè tendono a rompersi).





6 Aggiungere un bicchiere di vino bianco, coprire e portare a cottura. Due minuti prima di spegnere, cospargere di formaggio grattugiato.



7 Eccoli pronti.



NOTE

CONSIGLIO