

ANTIPASTI E SNACK

## Nidi di verza

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### INGREDIENTI

8 foglie di cavolo verza  
50 g carne magra macinata  
1 uovo  
150 g spinaci lessi  
1 cipolla  
sale  
pepe  
olio d'oliva.

### PREPARAZIONE

- 1 Preparate un impasto con la carne, l'uovo e gli spinaci, aggiustate di sale e pepe e preparate 8 polpettine che avvolgerete nelle foglie di verza.
- 2 Chiudete con uno stecchino ogni involtino e cuocete in una teglia antiaderente nella quale avrete fatto imbiondire la cipolla.