

Involtini di verza

Categoria: Antichi Sapori - Verdure e contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 30 min	Cottura: 50 min	Dosi per: 6 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Media	

Gli involtini di verza sono un antipasto o un secondo piatto ricco e gustoso ideale da servire durante la stagione fredda. Le foglie di verza croccanti avvolgono un succulento ripieno: un risotto preparato con salsiccia e il cuore della verza stessa. Il riso infatti è uno degli ingredienti che per tradizione meglio si accompagna alla verza, ma questi involtini possono essere farciti nei modi più svariati. Questa ricetta semplice, sfiziosa e veloce da preparare è il modo migliore per utilizzare un ingrediente ormai in disuso nelle nostre cucine e sicuramente un metodo per far mangiare questo ortaggio così saporito anche ai bambini! Buon appetito!



Ingredienti per 12 involtini:

>> Brodo vegetale, 1 lt	>> Pepe
>> Burro 30 gr	>> Riso vialone nano, 280 gr
>> Carote 1	>> Sale q.b.
>> Cavoli verza, 150 gr e 12 foglie grandi	>> Salsiccia 350 gr
>> Cipolle piccole 1	>> Sedano 1 costa
>> Olio extravergine di oliva, 4 cucchiari	>> Vino bianco, 200 ml
>> Parmigiano Reggiano grattugiato, 80 gr	

...per cospargere:

>> Burro 50 gr	>> Parmigiano Reggiano grattugiato, 2 cucchiari
--------------------------------	---

Preparazione



Mettete sul fuoco un tegame capiente con dell'acqua salata e portatela a bollire. Staccate dalla verza, molto delicatamente, 12 foglie esterne (1), piuttosto grosse e, senza romperle, eliminate con un coltellino la venatura centrale piuttosto fibrosa (2): fatele sbollentare 1-2 minuti (3), mettendole in pentola una sopra l'altra, quindi scolatele, prendendole una per volta





ed adagiandole in un colapasta ben riposte (4). Dal cuore della verza, prelevate 150 gr di foglie più tenere e tagliatele finemente (5). Poi sgranate la salsiccia e tenetela da parte (6).



Fate sciogliere in un tegame capiente il burro nell'olio e poi aggiungete un trito finissimo di carota, cipolla e sedano (7). Lasciate appassire a fuoco basso le verdure per almeno 10-15 minuti senza che prendano colore, poi alzate il fuoco, versate all'interno il riso (8) e fatelo tostare per 2-3 minuti (9).



Sfumate con il vino bianco (10), poi aggiungete la salsiccia sbriciolata (11), lasciate che rosoli mescolando e poi unite poco brodo vegetale (12)



e 150 gr di verza tagliata finemente (13). Salate, pepate e cuocete il riso al dente aggiungendo il brodo poco per volta, ogni volta che servirà. Quando il riso sarà cotto a puntino, spegnete il fuoco, aggiungete il parmigiano grattugiato (14) ed amalgamate. Prendete una foglia di verza ben aperta, mettete al centro di quest'ultima una bella cucchiata di riso (dovrete dividerlo in 12 cucchiataie) (15)



e chiudete a pacchetto (16), quindi riponete l'involtino (con la parte ripiegata verso il basso) in una pirofila che avrete precedentemente cosparso con un filo d'olio e mezzo mestolo di brodo vegetale (17). Procedete così fino a terminare gli ingredienti, riponendo tutti gli involtini vicini l'uno con l'altro fino a riempire la pirofila. Cospargete con il burro fuso e il formaggio grattugiato (17-18). Infornate in forno già caldo a 200° per circa 15 minuti e poi ultimate la cottura accendendo il grill per 5 minuti. Sfornate gli involtini e serviteli dopo averli fatti riposare per 10 minuti.

