

Atelier Donne in Cucina

INVOLTINI DI CAVOLO VERZA ROMANIA - ESMERALDA

INGREDIENTI

8 foglie grandi di cavolo verza
250 gr di carne mista manzo-maiale
1 cipolla grande
1 carota piccola
30 gr olio extra vergine d'oliva
100 gr riso
150 gr di salsa pomodoro o pomodori
freschi
sale e pepe

PROCEDIMENTO

Faccio lessare in acqua salata le foglie di verza finché non si ammorbidiscono ma non completamente cotte.

Soffrigo la cipolla e la carota grattugiata, lavo il riso e lo aggiungo, faccio tostare, e metto la salsa di pomodoro e faccio cuocere per circa 10 minuti; spengo, quando si è raffreddato aggiungo la carne.

All'interno di ogni foglia di cavolo, metto un pugno di ripieno con carne cruda, chiudo l'involtino e adagio in padella dopo che ho messo del cavolo avanzato sia sopra che sotto.

Aggiungo pomodoro e sale, copro con acqua e accendo a fuoco basso, lascio cuocere per circa 40/60 minuti.