

Fagottini di verza



Ingredienti verza • carne macinata mista • noce moscata • formaggio grattugiato • uovo • pan grattato • aglio • passata di pomodoro • sale e pepe



❁ *Come abbiamo visto, gli ortaggi della famiglia dei cavoli sono molto salutari perché contengono vitamine e antiossidanti; la carne rossa è ricca di sali minerali e proteine, mentre il pomodoro apporta licopene.*

Questi involtini sono davvero gustosi e consentono di fare accettare la verza anche ai bambini. Inoltre vi permettono di riciclare avanzi di frigorifero e dispensa come il pane secco e croste di formaggio. Se avete preparato troppo ripieno rispetto alle foglie di verza, potete usare quello che avanza per ricavare delle polpettine da cuocere nella medesima pentola degli involtini. Se invece manca il ripieno tagliate a striscioline la verza in eccesso (una volta lessata) e aggiungerla nello stesso tegame come contorno.

 Lavate le foglie di verza e sbollentatele in poca acqua (eventualmente cuocetele in due volte se intendete preparare molti involtini). Scolatele bene e appoggiatele su un canovaccio. Mentre la verza cuoce, preparate il ripieno. In una terrina amalgamate il macinato con pan grattato, formaggio grattugiato (grana padano, parmigiano, pecorino stagionato), noce moscata, sale, pepe e uovo come si fa per le polpette. Come mostra il disegno, aprite una foglia di verza, salatela, disponete al centro una cucchiata o due di farcia, a seconda delle dimensioni della foglia, arrotolate la foglia lungo la nervatura centrale, quindi ripiegate sopra le “ali” laterali formando un fagottino.

