

PRIMI PIATTI

Involtini di erbette e agnello

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

40 min

CALORIE

459 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Riso basmati	200 g
Polpa di agnello tritata	400 g
Uovo	1
Cipolle	2
Erbette possibilmente a foglia grande	400 g
Limoni	2
Olio d'oliva	
Aneto	1 rametto
Menta	1 rametto
Prezzemolo	
Brodo vegetale	5 cl
Olio d'oliva	
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Rosolate leggermente la cipolla tritata e la polpa di agnello in una casseruola con 2 cucchiaini di olio. Dopo qualche minuto unite il riso, bagnate con 5 cl di brodo, salate e pepate.
- 2 Continuate la cottura per 15 minuti, in modo che il brodo venga tutto assorbito. Unite poi le erbe aromatiche tritate e spegnete il fuoco. Tuffate le erbette, ben lavate, in acqua bollente per pochi istanti.
- 3 Poi scolatele e stendetele delicatamente ad asciugare su un canovaccio. Appoggiate su un tagliere 2/3 foglie di erbette accavallate tra loro. Al centro appoggiate un poco di riso e avvolgetelo con le foglie.
- 4 Legate poi l'involtino con la rafia o lo spago da cucina. Sistemate gli involtini preparati in una pirofila unta di olio.

- 5 Spolverizzateli con un poco di buccia di limone grattugiata, bagnate con il succo dei limoni allungato con un paio di cucchiaini di acqua e ponete la pirofila in forno a 180 gradi lasciando cuocere per circa 15 minuti.