

ANTIPASTI

Involtini di verza con polenta

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

2 h

CALORIE

309 kcal

Ingredienti per 6 persone

Cavolo verza	6 foglie
Passata di pomodoro	300 g
Farina di mais gialla	125 g
Cipolla mondata	40 g
Verzini (salamelle)	6
Brodo	1 bicchiere
Olio d'oliva	4 cucchiaini
Sale	1 pizzico
Pepe	1 pizzico

Preparazione

- 1 In una casseruola portate a bollore mezzo litro d'acqua. Salatela, quindi versatevi a pioggia la farina di mais, mescolando con forza, per evitare il formarsi di grumi.
- 2 Non appena l'impasto avrà preso il bollore, abbassate la fiamma e lasciatelo cuocere per circa 45 minuti, rigirandolo spesso. Risciacquate intanto le foglie di verza poi sbollentatele in acqua salata per 12 minuti.
- 3 Scolatele con il mestolo forato e passatele nell'acqua fredda, poi ponetele a sgocciolare, ben distese su un canovaccio pulitissimo.
- 4 Rovesciate la polenta su un tagliere e lasciatela intiepidire, perché si rapprenda un poco, quindi versatene circa una cucchiainata su ciascuna foglia, premendo un poco il centro con il dorso di un cucchiaino, in modo da ricavarne una nicchia.
- 5 Nelle 6 nicchie sistemate i verzini; cospargete con un pizzico di sale e uno di pepe, quindi chiudete ogni foglia a pacchetto.
- 6 Cospargete il fondo di una pirofila con la cipolla tritata: su questo letto disponete gli involtini di verza. Irrorate il tutto con la passata di pomodoro, un bicchiere di brodo e con 4 cucchiainate d'olio.

- 7 Passate la teglia nel forno già a 190 gradi per 50 minuti circa. Sfornate gli involtini appena saranno pronti e sistemateli in un piatto da portata piuttosto profondo, cospargendoli con il loro sugo. Serviteli dopo averli lasciati leggermente intiepidire.