



500 ML DI BRODO VEGETALE



1 CIPOLLA TRITATA FINEMENTE
(VITAMINA C, POTASSIO)



1 ZUCCHINA GRATTOGIATA
(VITAMINE A E C, POTASSIO)



2 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRA-VERGINE DI OLIVA
(GRASSI MONOINSATURI SANI,
COME L'ACIDO OLEICO)



8 FOGLIE GRANDI DI VERZA



INVOLTINI DI VERZA



200 G DI RISO
(CARBOIDRATI COMPLESSI)



SALE E PEPE Q.B.



2 CAROTE GRATTOGIATE
(VITAMINA A)



300 G DI CARNE MACINATA
A SCELTA TRA POLLO O MANZO
(PROTEINE, FERRO)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 CUOCERE IL RISO SEGUENDO LE ISTRUZIONI SULLA CONFEZIONE E METTERLO DA PARTE
- 2 RIMUOVERE LE FOGLIE ESTERNE PIÙ DURE DELLA VERZA, SBOLLENTARLE IN ACQUA BOLLENTE PER 2-3', SCOLARLE E PASSARLE VELOCEMENTE SOTTO L'ACQUA FREDDA
- 3 IN UNA PADELLA, SCALDARE L'OLIO, AGGIUNGERE LA CIPOLLA TRITATA E CUOCERLA DOLCEMENTE FINO A DORATURA
- 4 AGGIUNGERE LA CARNE MACINATA AL SOFFRITTO E CUOCERE FINO A COMPLETA COTTURA
- 5 AGGIUNGERE LE CAROTE E LA ZUCCHINA GRATTOGIATE, CONDIRE CON SALE E PEPE A PIACERE
- 6 CUOCERE FINO A QUANDO LE VERDURE RISULTERANNO TENERE
- 7 AGGIUNGERE IL RISO COTTO E LA CARNE ALLE VERDURE E MESCOLARE BENE TUTTI GLI INGREDIENTI
- 8 METTERE UN PO' DI RIPIENO DI CARNE, RISO E VERDURE AL CENTRO DI UNA FOGLIA DI VERZA
- 9 FORMARE UN INVOLTINO, ARROTOLANDO LA FOGLIA DI VERZA ATTORNO AL RIPIENO E PIEGANDO I LATI VERSO L'INTERNO PER SIGILLARE BENE L'INVOLUCRO
- 10 RIPETERE IL PROCESSO FINO A ESAURIRE LE FOGLIE DI VERZA E IL RIPIENO
- 11 IN UNA PENTOLA PORTARE A EBOLLIZIONE IL BRODO VEGETALE
- 12 AGGIUNGERE GLI INVOLTINI DI VERZA E CUOCERE A FUOCO MEDIO PER CIRCA 20-30'
- 13 SCOLARE GLI INVOLTINI DI VERZA E SERVIRLI CALDI



CHE COSA SERVE:

TAGLIERE, GRATTOGIA, COLTELLO, PENTOLA, PADELLA.