



RICETTE DELLA LONGEVITA' PER RAGAZZE E RAGAZZI

**Istituto Beccari di Torino
Fondazione Valter Longo**



Involtini di cavolo rosso con patate e salsa

RICETTA PER 4 PERSONE

Ingredienti (involtini):

- 12 foglie di cavolo rosso
- 50 gr di nocciole tostate

Ingredienti (salsa):

- Gambi del cavolo coriacei
- 50 ml di olio EVO
- 50 gr di capperi dissalati
- 10 gr di rosmarino
- Acqua

Ingredienti (ripieno):

- 300 gr di patate
- 50 gr di fave secche decorticate
- 50 gr di farina di castagne
- 50 gr di pecorino grattugiato
- 1 foglia di alloro
- Finocchietto selvatico



Preparazione:

Preparazione del ripieno

Ammollare le fave decorticate per 12 ore, poi cuocerle con le patate e una foglia di alloro in acqua per circa 30 minuti. Aggiungere la farina di castagne, il finocchietto, il pecorino grattugiato e mescolare.

Preparazione degli involtini

Sfogliare il cavolo viola, lessare le foglie in acqua bollente salata per 5 minuti, estrarle e raffreddarle in acqua fredda. Privare le foglie di cavolo cotte della parte di gambo più coriacea e utilizzare la foglia, ben asciugata per avvolgere il ripieno, richiudendo l'estremità laterali all'interno.

È anche possibile disporre gli involtini in una teglia con carta forno, lucidare con olio e infornare sino a quando la superficie sarà lucida e poi completare il piatto con la salsa come indicato successivamente.

Preparazione della salsa

Completare la cottura dei gambi del cavolo in acqua bollente fino a quando non saranno morbidi e poi frullare il tutto. Unire i capperi dissalati tritati, Con un frullatore a immersione montare la salsa con olio di oliva evo e aggiungere poco rosmarino tritato.

Preparazione finale

Disporre la salsa nel piatto, adagiare gli involtini e completare con le nocciole tostate, un filo di olio EVO e finocchietto selvatico.

Fondazione Valter Longo Onlus

Via Borgogna 9 -

20122 Milano

Tel: 02.25138307

info@fondazionevalterlongo.org

www.fondazionevalterlongo.org

CF: 95196780100

P. Iva: 02566610990



L'opportunità per tutti di una vita lunga e sana