

Involtini di verdure

1 cespo di lattuga ghiaccio
1 zucchina
1 carota
1 cipolla
1 gambo di sedano
1 o 2 cucchiaini di formaggio cremoso
burro
sale

Mondiamo e laviamo le verdure, grattugiamole e saltiamole in una padella antiaderente con il sale senza aggiungere liquido per 15 minuti. Togliamo dal fuoco e lasciamole raffreddare.

In una bacinella mettiamo le verdure cotte, aggiungiamo il formaggio cremoso (appena quanto basta per legare l'impasto) e mescoliamo per bene.

Togliamo 6 foglie esterne alla lattuga facendo attenzione di non romperle.

Laviamole e adagiamo all'interno di esse l'impasto preparato e arrotoliamo formando gli involtini. Rosoliamoli da ambo i lati per 4 minuti in una padella antiaderente con una noce di burro.

Servire ben caldi, oppure freddi ma a temperatura ambiente.

facilebuono.com



vite accuratamente arrotolate intorno a un ripieno di riso, erbe aromatiche e, in alcune varianti, carne macinata.

La versione vegetariana, spesso servita fredda come antipasto (o meze), è profumata con menta, aneto e succo di limone, e condita con olio d'oliva extravergine. Le varianti più ricche, diffuse nei Balcani o in Turchia, includono carne, spezie e a volte pinoli o uvetta, servite calde come piatto principale.

La preparazione è un rituale lento e meticoloso: ogni foglia viene farcita e arrotolata a mano, poi cotta lentamente in una casseruola, spesso con brodo, limone e un filo d'olio.

Che siano parte di un banchetto o gustati da soli, i dolmades sono un invito a scoprire i sapori autentici del Mediterraneo, uno per uno, involtino dopo involtino.

Cosa sono i dolmadas?

Questa mia ricetta prende lo spunto dai "dolmadas", involtini ricchi di storia e sapore, simbolo della cucina greca e mediorientale. Preparati con foglie di

