

C'era una volta... il cavolo riccio (Palma della Frisia orientale)



Alte Sorten neu entdeckt.
Redécouvrir des espèces anciennes.
Specie vecchie riscoperte.

Arrotolato di mais con ripieno di cavolo riccio

Per 4 persone, come piatto principale

A persona

ca. 1170 kJ/280 kcal

Tempo di preparazione:

ca. 45 minuti

Tempo di cottura:

ca. 45 minuti

Ingredienti

125 g di semola di mais medio-fine, 6 dl di brodo di verdura, 1 foglia di alloro, 100 g di cavolo riccio, 60 g di pomodori secchi sottolio, 30 g di formaggio di montagna, 1 c.no di aghi di rosmarino, 1 spicchio d'aglio, pepe macinato

Preparazione

Portare a ebollizione la semola di mais nel brodo vegetale, aggiungere la foglia d'alloro, cuocere a fuoco basso per 15 a 20 minuti.

Sbollentare il cavolo riccio in acqua salata, scolare e raffreddare con acqua fredda. Togliere le nervature e tritare finemente le foglie. Affettare finemente i pomodori secchi e tagliare il formaggio di montagna a cubetti. Spalmare la semola di mais su della carta da forno a uno spessore di 4 mm. Distribuire il cavolo riccio, i pomodori e il formaggio, insaporire con rosmarino, aglio spremuto e pepe macinato. Arrotolare il mais servendosi della carta da forno e lasciar riposare 30 minuti. Preriscaldare il forno a 200 °C. Tagliare a fette di 15 mm l'arrotolato e disporle su una teglia, quindi scaldare in forno. Servire con una salsa di pomodoro piccante.