



STUZZICHINI

Involtini primavera



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
40 MIN



TEMPO DI COTTURA
15 MIN



CALORIE
320K

NOTE
1 ORA DI RIPOSO

INGREDIENTI

120 g di Farina 0

120 g di Farina di grano duro

360 ml di Acqua

Sale

PER LA FARCITURA

100 g di Carne di pollo

100 g di Cavolo verza

50 g di Germogli di soia

2 Carote

1 costa di Sedano

1 Cipollotto

2 cucchiaini di Salsa di soia

2 cucchiaini di Olio di semi di arachidi

Sale

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Preparazione

- Mescolate le farine, l'acqua e un pizzico di sale aiutandovi con una frusta a mano, facendo attenzione a non formare grumi. Fate riposare la pastella, coperta, per un'ora a temperatura ambiente.
- Nel frattempo pulite il cavolo, lavatelo e tagliatelo a listarelle sottili, affettate il cipollo finemente, riducete le carote e il sedano a bastoncini.
- Tritate il pollo e fatelo saltare con l'olio in un wok per 3 minuti, a fiamma vivace, aggiungete le verdure tagliate e fate saltare anch'esse per 2 minuti. Le verdure dovranno mantenere la croccantezza.
- Aggiungete in ultimo i germogli di soia, sfumate con la salsa di soia, proseguite la cottura per 1 minuto e spegnete.
- Ungete una padella antiaderente e scaldatela, versatevi un mestolino di pastella e fatela roteare per distribuire il composto in un velo uniforme. Appena rassodato, voltatelo in modo da scottare ambo i lati. Ripetete l'operazione fino a esaurimento dell'impasto.
- Ponete al centro di ogni disco ottenuto un cucchiaino di ripieno, piegate il lato destro e quello sinistro sopra il ripieno, poi i bordi, uno alla volta, verso il ripieno e arrotolate gli involtini; infine bagnate l'estremità con un po' di acqua per sigillarli.
- Lavate il wok usato per cuocere il ripieno, asciugatelo e versatevi l'olio di semi, portate a temperatura e friggetevi gli involtini che saranno pronti quando raggiungeranno un colore dorato. Scolateli e serviteli caldi.

Romina Bartolozzi