



Involtini di foglie di radicchio

11 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
50 MIN



CALORIE
690K

NOTE

INGREDIENTI

200 g di Radicchio rosso

160 g di Riso Originario

200 g di Granulato di soia

100 g di Scamorza affumicata

40 g di Parmigiano grattugiato

200 g di Polpa di pomodoro

1 costa di Sedano

1 Cipolla rossa

2 Carote

1 spicchio di Aglio

20 g di Farina 0

10 cl di Vino bianco secco

600 ml di Brodo vegetale o di pesce

Maggiorana fresca

Basilico fresco

Noce moscata

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe

Preparazione

- Fate bollire il brodo, unite la soia e lasciatela reidratare per circa 10 minuti, mantenendo il fuoco basso e il coperchio. Scolate la soia conservando il brodo, fatela intiepidire e poi strizzatela bene.
- Tritate grossolanamente sedano, cipolla e aglio; fateli appassire in un tegame con un filo d'olio per 4-5 minuti a fuoco basso. Aggiungete la soia reidratata, delle foglie di maggiorana e basilico spezzettate, insaporite con un pizzico di noce moscata, salate e pepate. Fatela rosolare per 3-4 minuti a fuoco medio, mescolando perché non bruci, poi sfumate con il vino.
- Quando il vino sarà evaporato, unite le carote pelate e tagliate a pezzettini, la polpa di pomodoro e cuocete per circa 20 minuti, col coperchio e a fuoco molto basso. Quando il ragù di soia si asciuga, aggiungete il brodo bollente della soia, fino a terminare la cottura.
- Nel frattempo lessate il riso in acqua bollente salata per 15 minuti; scolatelo e versatelo in una ciotola. Aggiungete il sugo di soia, unite il parmigiano e mescolate bene; se necessario regolate di sale.
- Sbollentate le foglie di radicchio in acqua bollente per 30 secondi; levatele con attenzione e appoggiatele su carta da cucina per asciugarle.
- Mettete un po' di composto di riso sulle foglie preparate e arrotolatele, in modo da ottenere dei cilindretti perfettamente sigillati. Passateli nella farina e rosolateli per 3-4 minuti in una teglia che vada anche in forno, con un fondo di olio; girateli delicatamente per non farli aprire, in modo che si coloriscano in modo omogeneo.
- Appoggiate su ogni involtino una fettina di scamorza e passateli in forno a 200°C, con funzione grill, per circa 5 minuti. Guarnite con delle foglie di basilico fresco e servite.

Carla Marchetti