

Venerdì 01.07.2011

Involtini di cavolo ripieni di pesce

Ingredienti:

- 1 porzione di verdure (1-2 foglie di cavolo bianco, 1 cucchiaio di cipolla tritata, 2 rondelle di peperone rosso, striscioline di cavolo)
- Aneto fresco tritato
- 1 punta di cumino o noce moscata
- 1 porzione di salmone
- Sale rosa dell'Himalaya
- Pepe macinato fresco
- Dado vegetale



Preparazione:

- Lavare le foglie di cavolo, scottarle per qualche minuto in acqua salata bollente, lasciarle sgocciolare e adagiarle ben aperte su un piano di lavoro, cercando di appiattire la costola centrale più dura.
- In una padella scaldare una punta di dado vegetale con un poco d'acqua, aggiungere la cipolla tritata, le striscioline di cavolo e le rondelle di peperone e cuocere per qualche minuto fino a che le verdure non risulteranno appassite. Insaporire a piacere con aneto e cumino, oppure solo con la noce moscata. Suddividere il composto e distribuirlo sulle foglie di cavolo.
- Tagliare il salmone a striscioline e farle rosolare nella padella calda per qualche minuto da ogni lato. Salare e pepare (attenzione a dosare il sale se avete usato il dado vegetale!) e disporre il pesce sullo strato di verdura già adagiato sul cavolo.
- Arrotolare le foglie di cavolo e ripiegare i bordi in modo da evitare che il ripieno esca dai lati.
- In una padella scaldare qualche cucchiaio di acqua e una punta di dado vegetale, riporre sul fondo gli involtini e cuocerli a coperchio chiuso per 10-15 minuti.

Suggerimenti:

Gli involtini di cavolo possono essere riempiti anche con carne macinata o germogli.

Per chi usa il dado vegetale la prima volta con questo piatto fare attenzione a non salare troppo!

Nel dado è già presente abbondante sale!