



Involtini di Verza con Polpette Aromatizzate e Ragù Vegano

Ricetta di In cucina con la LU (BG)

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di preparato per polpette (seguire le istruzioni sulla confezione)

1 cucchiaino di timo fresco tritato

Scorza grattugiata di ½ limone

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

8 foglie di verza grandi

300 g di ragù beamy

2 cucchiai di acqua calda

Preparazione

Segui le istruzioni sulla confezione per preparare il composto delle polpette.

Aromatizza l'impasto con il timo tritato e la scorza di limone grattugiata.

Forma polpette di forma allungata (tipo cilindretti).

Scalda l'olio in una padella antiaderente e cuoci le polpette finché saranno dorate e ben cotte, girandole delicatamente (circa 8-10 minuti).

Porta a ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata.

Sbollenta le foglie di verza per 2 minuti, quindi scolale e lasciale intiepidire.

Taglia via la costa centrale più dura di ogni foglia, ottenendo una parte morbida e flessibile per avvolgere le polpette.

Su ogni foglia di verza, posiziona una polpetta allungata.

Avvolgi la foglia intorno alla polpetta, chiudendola bene per formare un involtino.

In una padella, scalda il ragù vegano con 2 cucchiai di acqua calda.

Disponi gli involtini di verza nella padella con il ragù.

Copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco medio-basso per 10 minuti, girandoli delicatamente a metà cottura.

Servi gli involtini caldi, nappati con il ragù vegano.

Un'idea vegana, veloce e deliziosa per una cena salva-tempo!

