

Involtini di Cavolo – "Kåldolmar"

Si tratta di involtini di carne e riso rinchiusi in una foglia di verza. Pare che la ricetta derivi dalla tradizione mediterranea o mediorientale. Il suffisso "dolma" ricorda gli involtini fatti con le foglie di vite della tradizione greca e mediorientale, mentre "Kal" significa cavolo. Dovevano essere condite con il "Ijus sirap", lo sciroppo ricavato da zucchero di canna e di barbabietola che si usa per dare un tocco dolce ai piatti salati, che è un must delle preparazioni svedesi.

In questa ricetta si usa la melassa ma, se non se ne dispone, si può usare il miele o semplicemente dello zucchero di canna. Se si usa lo zucchero di canna, questo va cosparsa sugli involtini prima di passarli in forno.



(immagine tratta da www.cucinasvedesepertaliani.wordpress.com)

Ingredienti per 6 persone

1 piccola verza

Per il ripieno:

1 scalogno

400 g di carne macinata

50 g di riso

2 dl di acqua

1 uovo

½-1 dl di latte

3 pizzichi di sale

1 pizzico di pepe

Per la cottura :

2-3 cucchiaini di burro

2 cucchiaini di melassa

Per il sughetto :

acqua

½ dado

sale

pepe

(3 dl di panna da montare, soia)

Tolte le foglie esterne e passatele in acqua bollente per un paio di minuti, poi fatele raffreddare ed asciugare su di un canovaccio. Conservate l'acqua di cottura.

Tritate il cuore della verza e fatelo stufare in padella con lo scalogno e un po' di olio.

Ripieno :

Fate un impasto con la carne macinata, l'uovo, la verza stufata, il sale, il pepe, e infine il riso che avrete cotto e fatto raffreddare. L'impasto dovrà risultare ben morbido.

Mettete adesso un po' del ripieno in ogni foglia, che avvolgerete come un pacchetto (volendo potete legarli con uno spago da cucina). Fate scaldare il burro in una padella, aggiungendo poi anche una cucchiaino di melassa e mettetevi gli involtini che farete colorire tenendoli con la piegatura rivolta verso il basso.

Trasferite poi gli involtini (sempre senza girarli) in una teglia imburrata. Mescolate un goccio d'acqua al fondo di cottura della padella e versate il tutto sugli involtini.

Cuocete gli involtini in forno a 225° per circa tre quarti d'ora, irrorandoli ogni tanto, e se necessario, aggiungendo un po' dell'acqua di cottura delle foglie di verza. Disponete gli involtini su un piatto di portata. Mescolate un po' d'acqua al fondo della teglia, aggiungete il dado, sale, pepe e fate addensare. Se si desidera una salsa più consistente, aggiungere 3 dl di panna e un goccio di soia. Si accompagnano con patate bollite e marmellata di mirtilli rossi.