

Involtini di riso in foglia di vite



Ingredienti:

300 g riso carnali
4 carote
60 circa foglie di vite
1 cipolla rossa
3 spicchi d'aglio
5 pomodori maturi
200 ml passata di pomodoro
dado vegetale

Fai bollire con MC circa 1 litro d'acqua, aggiungi 1 cucchiaino di sale e le foglie di vite lavate. Copri con MC e cuoci a fiamma vivace 3 minuti, lascia spento e coperto altri 3 minuti. Togli le foglie nello scolapasta e lasciali raffreddare.

Metti nella padella olio evo, dado vegetale, copri con MCSD e riscalda a fiamma alta 2 minuti. Aggiungi il riso, le carote con la cipolla e l'aglio tritate finemente, mescola e prosegui la cottura a fiamma media 3-4 minuti. Unisci i pomodori senza pelle tagliati a cubetti piccoli e 300 ml d'acqua. Mescola, copri con MCSD e porta a bollore, poi continua a fiamma bassa 5 minuti, spento in auto cottura 5 minuti. Lascia intiepidire.

Con questo ripieno forma dei involtini in ogni foglia di vite sigillando bene le estremità.

Metti nella pentola poco olio evo, qualche foglia di vite sul fondo e

poi sistema uno accanto all'altro tutti gli involtini, facendo il secondo stratto se serve. Copri con altre foglie di vite, poggia un piatto sopra e aggiungi la passata di pomodoro e 400 ml d'acqua. Copri con MCSD e porta all'ebollizione. Abbassa la fiamma al minimo per 30 minuti, lascia spento e coperto altri 10 minuti.

Servi con yogurt o panna, a piacere.

Eliza Sestov