

Sarmale o involtini di verza rumeni



Ingredienti:

1 verza sotto salamoia

1 kg carne tritata (preferibilmente di maiale)

300 g riso

5 cipolle

5 carote

3 coste di sedano

700 ml passata di pomodoro

sale, pepe, alloro

Tritate le cipolle, il sedano e le carote.



Mettete il tutto nella pentola con 2 cucchiaini d'olio di oliva, coprite con Magic Cooker e rosolate a fiamma alta 5 minuti. Aggiungete la carne tritata...



...mescolate, e continuate a cuocere altri 5 minuti a fiamma alta. Aggiungete il riso, mescolate, e subito 350 ml passata di pomodoro.



Salate poco (la verza è già salata), pepate e aggiungete l'alloro. Cuocete ancora 3-4 minuti a fiamma media.



Lasciate intiepidire e formate gli involtini. Aprite le foglie della verza, eliminate la parte dura e formate pezzi di foglia della grandezza del palmo della mano. Mettete circa 1 cucchiaio colmo del misto carne e riso e chiudete prima i laterali verso il centro...



...poi arrotolate.



Sul fondo della pentola mettete la parte eliminata delle foglie tritata...



... e sistemate gli involtini uno accanto l'altro. Fatte anche il secondo strato.



Coprite con altra verza tritata, poggiate un piatto capovolto per tenere fermi gli involtini e aggiungete il resto della passata di pomodoro e 300 ml d'acqua. ...



Alla fine sarà così :



Coprite con Magic Cooker e mettete sul fornello medio a fiamma alta finché fuoriescono i vapori, poi fiamma bassa per circa 35 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 3 minuti.



Servite se volte accompagnato con panna acida o yogurt naturale.

Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.