



“Fagottini di verza con ceci e pomodorini secchi”

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 12 foglie di verza
- ✓ 600 g di ceci cotti
- ✓ uno spicchio d'aglio
- ✓ una cipolla
- ✓ 4 cucchiaini olio extravergine di oliva
- ✓ 2 cucchiaini di lievito alimentare in fiocchi (facoltativo)
- ✓ 5 pomodorini secchi sott'olio
- ✓ pepe in polvere q.b.
- ✓ noce moscata q.b.
- ✓ sale q.b.

Preparazione

Mondate la verza, rimuovete le foglie esterne e sciacquatele. Preparate un trito d'aglio, pomodorini secchi, mezza cipolla (l'altra metà verrà utilizzata per la cottura degli involtini in padella), In una pentola colma d'acqua salata, fate sbollentare le foglie per 2-3 minuti, scolatele e asciugatele leggermente con della carta assorbente. Nel frattempo fate insaporire

il trito di aglio, pomodorini e mezza cipolla in qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva. Unite i ceci cotti, il sale, la noce moscata, un pizzico di pepe e fate aromatizzare per qualche minuto. Frullate tutti gli ingredienti e incorporate il lievito alimentare in fiocchi. Disponete qualche cucchiaino di impasto all'interno della foglia, rimuovete con il coltello una piccola parte terminale della nervatura centrale più grossa, ripiegate prima i lati, poi le parti estreme ripiegando a fagottino. In una pentola antiaderente ponete 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, unite il trito dell'altra metà di cipolla, fate rosolare, disponete i fagottini di verza e fateli dorare da ambo i lati per qualche minuto. Serviteli caldi.

Buona salute a tutti!