

INVOLTINI DI FOGLIE DI CIME DI RAPA RIPIENI DI MIGLIO

foglie delle cime di rapa
miglio già cotto (ad assorbimento)
olio e.v.o.
aglio e zenzero tritati o grattugiati
scalogno a fettine sottili
sale integrale
curry piccante
lievito alimentare in scaglie
nocciole tritate (o mandorle)

tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici

Il miglio l'avevo cotto precedentemente ad assorbimento. E' sempre meglio cuocerne parecchio perchè è buonissimo riscaldato in diversi modi o anche in insalata. Si compatta ma basta sgranarlo grattando con una forchetta come si fa col cous cous.

Le foglie più grandi delle cime di rapa le ho cotte al vapore un paio di minuti, la costa deve rimanere verde brillante molto vivo. Le ho tenute da parte.

In una padella ho scaldato l'olio evo con aglio tritato, zenzero tritato, lo scalogno tagliato sottile, il curry. Ho aggiunto il miglio, lasciato insaporire e aggiunto le foglie più tenere delle cime di rapa, tagliate a listarelle, salato, mescolato bene e spento.

Ho tolto dalle foglie cotte al vapore la costa più grossa centrale e le ho riempite col composto di miglio, chiuso a pacchetto e messo in una teglia. Ho cosparso di lievito alimentare in scaglie, nocciole tritate (va bene qualsiasi frutta secca tritata) e un filo d'olio.

Ho cotto in forno 10/15 minuti a 175 gradi.

