

# INVOLTINI



**raccolta ricette**

**Rosetta Bragheri Petris**



Gli involtini sono molto versatili, provali con verdure, salumi o fettine di carne.  
Mettici tanto amore e tanta fantasia ... gnam gnam

Rosetta Bragheri

Si precisa, per evitare contestazioni e a titolo di disclaimer, che le ricette sono state *tratte* da varie riviste, libri, corsi, siti internet, ecc., ma controllate, modificate e se del caso integrate o cambiate. L'uso di questa raccolta è pertanto strettamente privata, le copie sono numerate e personalizzate e ne è vietata la diffusione commerciale.



## LE RICETTE

### 1 - BOCCONCINI di CARPACCIO RIPIENO

Silvia Ronzio Pescara

Ingredienti per 4 persone:

16 fettine di carpaccio di girello di vitellone	sale e pepe
4 fetta di speck	olio,
1 pezzo di formaggio emmenthal o fontina Aosta	ceto balsamico.

Allargare il carpaccio di vitellone sul tagliere, mettere su ogni fetta un pezzetto di speck e un tocchetto di formaggio, arrotolare delicatamente, fissare con uno stuzzicadenti e porre a rosolare in olio evo, salare e pepare, si cuociono in pochissimi minuti, spegnere e spruzzare con aceto balsamico (quello buono).

(i bocconcini sono piccoli perciò ce ne vogliono almeno 4 a persona)

### 2 - BRACIOLE al RAGU'

Vita Andrulli Matera

Ingredienti:

una bella fettina di manzo	pepe
parmigiano	vino rosso
aglio	pelati o/e passata di pomodoro
prezzemolo	olio
sale	cipolla

Da noi, per braciola si intende un involtino.

Per ogni persona

Preparare degli involtini con la carne, salata e pepata, un'abbondante spolverata di parmigiano, un po' di prezzemolo ed un pezzo d'aglio (possibilmente intero così poi si può scartare). Fermare con uno stuzzicadenti. Far appassire un po' di cipolla in olio evo, aggiungere le braciole e farle rosolare. Sfumare con il vino, e quando sarà evaporato, completare con i pelati e/o la passata.

Cuocere lentamente per almeno 1 ora e mezza fino a che il ragù sarà cotto a puntino e la carne bella tenera. Di solito è un ragù che si prepara la domenica e si usa anche per condire le orecchiette.

Le braciole preparate in questo modo sono le classiche, ma c'è chi le farcisce anche con un pezzetto di salame e/o un pezzetto di scamorza.



### 3 - BRACIOLE di CAVALLO “involtini”

Stefania Arnoldi Massafra

Ingredienti:

fette di cavallo	cipolla,
prezzemolo, aglio,	alloro,
pecorino (o parmigiano) capperi	olio evo, peperoncino
salsa di pomodoro,	vino corposo

Ecco gli ingredienti per le braciole, tipico piatto di Massafra e dintorni.

Arrotolare le fette dopo averle riempite con un trito di prezzemolo aglio capperi e pecorino e le fermate con due o tre stecchini. In pentola preparare il sugo facendo rosolare cipolla in olio, unire gli involtini e farli rosolare, unire e lasciare sfumare con vino corposo, aggiungere la salsa, l'alloro e il peperoncino. Cuocere per circa 1 ora e mezza, volendo si adopera la pentola a pressione (30 min). il sugo è pronto. Condire con questo sugo le orecchiette e cospargere con abbondante cacio ricotta.

### 4 - BRACIOLETTE di PESCEPADA a GHIOTTA Daniela del Castillo Mac. F.

Ingredienti:

pesce spada	prezzemolo tritato,
pangrattato grosso	capperi sotto sale (dissalati)
olio,sale,pepe,	uvetta passa
un sugo di pomodoro, preparato con olio,	foglioline di sedano
cipolla affettata sottile	pinoli e pomodori freschi in stagione o pelati

Vi metto la ricetta di famiglia..peccato che qui non riesco a farle perché è estremamente difficile trovare il pesce spada e soprattutto chi lo sa tagliare sottile,dal pezzo giusto,che è la porzione triangolare che si trova sotto la pancia e credo si chiami ventresca. Vanno bene comunque anche fettine tagliate da altri pezzi, purché sottili come quelle di carne che si usano per *involtini*. Su ogni fettina di pescespada disporre un po' di ripieno composto da pangrattato grosso e non troppo secco, condito con olio, sale, pepe, prezzemolo tritato, capperi sotto sale (dissalati) e uvetta passa. Chiudere bene il ripieno e fissare le fettine di pesce con uno stecchino. Rosolare gli involtini in olio evo, scolarli e farli finire di cuocere in un sugo di pomodoro preparato con olio, cipolla affettata sottile, foglioline di sedano, capperi, pinoli e pomodori freschi in stagione,(altrimenti vanno bene anche i pelati), passati al setaccio.

### 5 - CAPUNÈT

Giovanni Linverardi Alessandria

“Involtini piemontesi” da “ricette alessandrine del Bruni”

Ingredienti per 6 persone:

un cavolo,	un ciuffo di prezzemolo,
mezzo cotechino lessato,	uno spicchio di aglio
300 g di carni arrostate in precedenza,	una foglia di salvia
un uovo,	

La ricetta più ricorrente nell'alessandrino prevede il cotechino, Lessare per 10' le foglie del cavolo eliminando quelle esterne più dure. Sgocciolatele e sistematele su di un canovaccio.Tritate i vari ingredienti del ripieno,mescolateli e sistematene una cucchiata sulla verza. Ne verranno una dozzina. Avvolgete la foglia. Non sarà necessario legarla. Si possono friggere per alcuni minuti solamente in olio,oppure appassire della cipolla e poi aggiungere i capunèt ed alcune cucchiataie di salsa di pomodoro. Il piatto si può riciclare facendolo saltare in padella con un cucchiaio di aceto ed uno di zucchero.

Servirlo freddo il giorno dopo come antipasto

## 6 - FAGOTTINI SAPORITI

Lella Garbellotto Pioltello

Ingredienti:

fettine di vitellone sottili (quelle per tagliata)	olio, sale, pepe
gorgonzola	yogurt bianco
speck	

Spalmare le fettine di carne con abbondante gorgonzola, coprire con una fettina di speck e chiudere a fagottino fermando con uno stuzzicadenti, così il gorgonzola non scapperà troppo in cottura. Rosolare in poco olio evo, regolare di sale e pepe e cuocere a fuoco moderato. Pochi minuti prima di spegnere versare un vasetto di yogurt bianco, così si formerà una salsina cremosa

## 7 - INVOLTINI al RISO

Anna Moroni

Ingredienti per 4 persone:

300 g di vitellone	olio,
prezzemolo tritato,	sale e pepe
2 cucchiaini colmi di parmigiano o grana,	1 limone
150 g di riso Carnaroli crudo	un po' di farina

Amalgamare bene il vitellone, prezzemolo tritato, il parmigiano o grana, sale, pepe, il riso Carnaroli crudo. Formare gli involtini e fare due strati in un tegame; condire ogni strato con un filo di olio, sale e pepe. Chiudere con un tegame che copra bene gli involtini, entrando però nel tegame, in modo che il vapore acqueo cuocia gli involtini; stufarli per circa 45'. Una volta cotti, al sughetto di cottura aggiungere il succo del limone e un po' di farina per addensare. Servire questi involtini con la salsa.

Salsa per servirli: Cuocere uno scalogno tritato con poco vino bianco e pepe in grani; aggiungere la crema di latte (panna liquida non montata) e un po' di latte; sobbollire per ridurre un po', poi filtrare e aggiungere una noce di burro.

## 8 - INVOLTINI alla CERTOSINA

Maddalena Gerardi Vetralla

Ingredienti:

fettine di vitello	funghi porcini freschi o secchi
prosciutto crudo	burro
capperi	brodo
pasta di acciughe	succo di limone
prezzemolo	sale
farina	

Prendere delle fettine di vitello di media grandezza e tagliarle a metà, oppure in 3 parti se sono grandi, salare leggermente, mettere su ogni fettina pochissima pasta d'acciughe, un pezzetto di prosciutto, una fogliolina di prezzemolo e un capperone. arrotolare e fissare con 2 stuzzicadenti gli involtini a due a due. Infarinarli e farli dorare nel burro caldo. Portare a cottura aggiungendo del brodo.

Quando sono quasi cotti aggiungere qualche fungo porcino fresco tagliato a fettine piuttosto sottili, ma va benissimo anche una manciata (dipende dai gusti) di funghi secchi, che a mio parere sono anche meglio. Finire di cuocere e prima di servire aggiungere la spremuta di ½ limone, naturalmente dipende dalla quantità di involtini.



## 9 - INVOLTINI alla LUCIANA

Luciana Muzzi San Lazzaro di Savena

Ingredienti:

fettine di carpaccio di manzo  
fettine di speck

mozzarella

Si appoggia la mozzarella con lo speck sulla fettina di carpaccio e quindi si avvolge il tutto a involtino, avendo cura di chiudere bene i lati. Si scalda un velo di olio extra vergine di oliva in una padella antiaderente e si pongono gli involtini a cuocere con il lato della chiusura verso il basso, la carne cuocendosi si salderà. Cuocere a fuoco vivace con un po' di odori a piacere fino a che non comincerà ad uscire un po' di latte della mozzarella. a quel punto sono cotti Io spesso uso la mozzarella di bufala, sono ancora più buoni.

Anche riscaldati o congelati fanno sempre ottima riuscita.

## 10 - INVOLTINI alla MAMY ROS

Rosetta Bragheri MI

Ingredienti per 4 persone:

400 g lonza di maiale, a fettine  
4 uova  
4 fette di prosciutto crudo  
200 g di Montasio fresco  
200 g di pancetta affumicata 1 cipolla  
40 g di Montasio grattugiato  
foglie di verza sbollentate e tagliate della grandezza delle bistecchine

1 bicchiere di vino rosso possibilmente un Raboso friulano  
1 bicchiere di brodo  
1 ciuffo di prezzemolo  
olio extravergine di oliva  
sale  
pepe

Sbattere le uova insieme al Montasio grattugiato, al sale e al pepe. Cuocere a parte quattro frittatine sottili con poco olio. Preparare un trito con la cipolla, il prezzemolo e la pancetta. Spianare un poco le fettine con il batticarne e in ognuna appoggiare una frittatina, 1 fetta di prosciutto, 1 foglia di verza già sbollentata, 1 fettina di Montasio fresco. Arrotolare ogni fettina a involtino e tenerli fermi a due a due con uno stecchino lungo. Rosolare gli involtini in poco olio, cuocerli a fuoco moderato, bagnandoli con il vino rosso e il brodo caldo, finché non saranno cotti a puntino.

(in mancanza del brodo caldo, si può usare l'acqua della sbollentatura delle verze)

## 11 - INVOLTINI alla SICILIANA

Andrea Moretti Roma

Ingredienti:

carne da Carpaccio  
olio d'oliva  
una scamorzina piccola

pan grattato  
1/2 spicchio d'aglio

Frullare insieme la scamorzina il pan grattato (o del pane in cassetta) e lo spicchio d'aglio. Bagnare nell'olio la fetta di carne, scolarla bene e riempirla con un po' della farcia. Arrotolare, passare nel pangrattato ed infilzare su uno spiedo.....cuocere gli spiedini in forno....sono ottimi e facilissimi da fare.

## 12 - INVOLTINI alle MELANZANE e TALEGGIO

Anna Urbani

Ingredienti per 4 persone:

4 fettine di vitello o tacchino sottili  
400 g di melanzane  
100 g di taleggio  
5 pomodori  
10 foglie di basilico

spinaci freschi  
olio  
burro  
formaggio grana q.b

Pelare le melanzane, affettarle per il lungo e scottarle in padella con olio e sale. Salare le fettine di carne, coprirle con le melanzane, il taleggio a pezzetti, e dopo averle avvolte, rosolarle con olio e burro. Cospargere gli involtini con grana e terminare la cottura in forno a 160° per qualche minuto. In una padella con olio, mettere i pomodori dopo averli pelati, tagliati a filettini e scottare le foglie di spinacio.

Disporre il tutto come guarnizione e contorno per gli involtini.

### **13 - INVOLTINI ANTICA PUGLIA** del ristorante Antica Puglia

Barbara Padovan Roma

Ingredienti per 4 persone:

fettine di vitello	prezzemolo a discrezione
pari fette di prosciutto crudo	bietole
basilico	spinaci
pecorino	zucchine
sale e pepe	

Prendere delle fettine sottili e tenere di vitello, stendervi una fetta di prosciutto crudo, basilico in abbondanza, pecorino, sale e pepe (se si vuole anche prezzemolo). Cuocere in forno a temperatura massima (una ventina di minuti come massimo, ma devono prendere colore) su un letto di verdure saltate (bietole, spinaci, zucchine). Se gli ingredienti sono di prima qualità sono profumatissimi, teneri e oltretutto non particolarmente grassi, a parte il pecorino

### **14 - INVOLTINI AUTUNNALI**

Cristina Paternoster Roma

Ingredienti:

5 fette tonde di patate	sale, pepe
olio, aglio	prezzemolo
funghi porcini	fette di speck
vino bianco	

Friggete delle fette tonde di patate non troppo sottili in olio profondo. Mettetele ad asciugare su carta e poi disponetele a mò di fiore su una teglia da forno leggermente unta (occorreranno 5 fettine di patate circa). parte soffriggete in olio e aglio, dei funghi porcini (immagino vada bene qualunque varietà di funghi, anche surgelati) tagliati a quadretti piccoli. Aggiungete del vino bianco, lasciate sfumare e ultimate con sale, pepe abbondante e prezzemolo. Prendete delle fette di speck e formate degli involtini con il soffritto tiepido di funghi. Disponete gli involtini sul fiore di patate e fate gratinare in forno fintanto lo speck non risulterà croccante. Io ho messo un solo involtino su ciascun fiore (le fette di patate erano medie). Disponete infine nei piatti con un giro sottile di olio evo e spolverando, per decorare, con del prezzemolo sminuzzato sottilmente.

Veramente molto belli e profumati.

### **15 - INVOLTINI col RISO in BIANCO (crevenna)**

Claudia Parma Cantù

Ingredienti per 4 persone:

500 g di lonza	1 cucchiaio di grana
250 g salsiccia (luganega)	pomodoro
1 cucchiaio di grana	

Sbriciolare la salsiccia e impastarla con il formaggio. Spalmarla sulle fettine di lonza. Arrotolarle, infarinarle e farle rosolare nel burro. Aggiungere qualche pomodoro maturo tritato o una cucchiaia di salsa. Finire di cuocere a padella coperta. Servire sopra un risotto in bianco

## 16 - INVOLTINI con i FUNGHI

Valeria Valla Piacenza

Ingredienti per 4 persone:

400 g lonza di maiale a fettine (o scaloppine di vitello)	1 bicchiere di vino bianco
4 fette di prosciutto cotto	sale
400 g funghi porcini	pepe
olio extravergine di oliva, burro	un pezzetto di dado
	poca farina

Pulire i funghi e staccare i gambi dalle cappelle. Tagliare i gambi a bastoncini e le cappelle a fettine sottili. Battere le fettine con il batticarne, e peparle. Adagiare su ogni fettina il prosciutto cotto e i bastoncini ottenuti dai gambi dei funghi. Arrotolare gli involtini fermandoli con un stuzzicadenti. Infarinare leggermente. Spumeggiare una noce di burro e un cucchiaio d'olio in padella. Aggiungere gli involtini facendoli rosolare a fiamma media in modo che prendano un pò di colore. Versare sugli involtini il vino bianco e sfumare a fiamma alta. Una volta evaporato l'alcool incoperchiare e cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti. Aggiungere le cappelle tagliate a fettine, sale, pepe, un pizzico di dado e proseguire la cottura per altri 15 minuti circa.

## 17 - INVOLTINI con il CARCIOFO

Eugenia Abbate Trezzano s/n

Ingredienti per 4 persone:

4 fette fesa di vitello	olio, sale e pepe,
4 fette prosciutto cotto	rosmarino
1 panetto piccolo Philadelphia	vino bianco secco q.b.
1 carciofo tagliato in quattro spicchi	

E' un buon secondo, semplice, per una cucina familiare

Pulisci e metti a lessare gli spicchi di carciofo in acqua bollente, leggermente salata e acidulata con poche gocce di limone. Quando saranno pronti, scolali e falli raffreddare.

Stendi le fette di vitello sul tagliere, appoggiaci sopra una fettina di prosciutto a testa, 1 pezzettino di formaggio e 1 spicchetto di carciofo.

Arrotolale a involtino, legale con qualche giro di spago e mettile in una teglia dove ci sarà qualche cucchiaio d'olio e un rametto di rosmarino. fai rosolare bene, condisci con sale e pepe e fai sfumare con un po' di vino bianco. Metti il coperchio e fai cuocere per una ventina di minuti, finché la carne sarà cotta e ben dorata. Puoi metterli anche nel forno (180°).

## 18 - INVOLTINI con l'ACCIUGA (Cantù)

Claudia Parma Cantù

Ingredienti per 4 persone:

400 g, di fettine di maiale o vitello	1 uovo
100 g di lardo tritato	1 cucchiaio di parmigiano
8 acciughe tagliate a pezzi	

Amalgamare tutti gli ingredienti e spalamarli sulle fettine di carta battute, mettere ad ognuna un pezzetto di acciuga ed arrotolarle. Metterle in padella una vicina all'altra in modo che non si aprano e spolverare con farina bianca mentre rosolano nel burro. Bagnare con poco vino bianco e terminare la cottura.





## 19 - INVOLTINI con PATATE

Anna Moroni

Ingredienti per 4 persone:

200 g di carne di maiale	<u>per la salsa</u>
50 g di guanciale o di lardo,	uno scalogno
pepe, sale, olio	pepe in grani
un po' di vino bianco	2 o 3 cucchiai di crema di latte
un po' di latte	una noce di burro
4 patate	2 cipolle bianche tritate

Frullare la carne di maiale tagliata a cubetti con di guanciale (o di lardo, se non si ha il guanciale); aggiungere pepe, un po' di vino bianco e un po' di latte (i liquidi necessari per fare un impasto morbido e ben amalgamato). Una volta frullato, amalgamarvi poco sale. Lessare le patate; far appassire in poco olio e poca acqua le cipolle bianche tritate. Tagliare a rondelle le patate. Su ogni mezza foglia mettere una rondella, un poco di cipolla e un poco di carne; arrotolare e disporre in pirofila imburrata. Completata la teglia, aggiungere un poco di vino bianco, chiudere bene con la stagnola e cuocere in forno a 200° per 15'/18' circa.

Salsa per servirli: Cuocere uno scalogno tritato con poco vino bianco e pepe in grani; aggiungere la crema di latte (panna liquida non montata) e un po' di latte; sobbollire per ridurre un po', poi filtrare e aggiungere una noce di burro.

## 20 - INVOLTINI de la SERVA

Claudia Parma Cantù

(sono citate perfino dal Cherubini, e le riporta da la cuciniera, Milano 1809)

Ingredienti per 4 persone:

una fesa di vitello	brodo
oppure una lonza di porco	formaggio,
erborine, aglio, cipolla	drogheria,
lardo, cervellato, grascia	pepe
mollica di pane	1 uovo

Tagliate a fette una fesa di vitello, oppure una lonza di porco e batterle con il matterello bagnato nell'acqua, onde si stendano sottili.

Per la farcia ci vogliono erborine, aglio e poca cipolla che si passano, lardo, cervellato, grascia ed un poco di midollo di pane imbevuto di brodo e spremuto, formaggio, drogheria, pepe ed un uovo. Tritare tutto insieme, e se la farsa fosse liquida aggiungete pane trido. Si rotolano le fette, e se ne fanno delle polpette. In mancanza di rosso (grasso d'arrosto), si infarinano e si fanno cuocere con fuoco allegro sotto e sopra, servendosi di butirro cotto, d'una fetta di giamone o lardo, sellaro, carota e una cipolla steccata di drogheria. Quando saranno riprese aggiungetevi un poco di brodo, levatele dalla cazzeruola, sgrassate il fondo, passatelo per setaccio sopra la spagnola e servite con agro di limone.

## 21 - INVOLTINI della MEDIA BRIANZA (Cremnago)

Claudia Parma Cantu

Ingredienti per 4 persone:

1 Kg. di fette di maiale	prezzemolo
200 g di salame crudo	2 foglie di salvia
1 uovo	aglio
3 cucchiai di grana	salsa di pomodoro
100 g di mollica bagnata nel latte	
burro, brodo	

Battere le fettine, tagliate non tanto sottile, e ricoprirle con un leggero strato di impasto ottenuto mischiando tutti gli ingredienti: salame crudo tritato, l'uovo, un cucchiaino di prezzemolo tritato con le foglie di salvia e mezzo spicchio d'aglio, il grana e la mollica bagnata nel latte e ben strizzata. Chiuderle con uno stuzzicadenti e metterle a rosolare nel burro. Bagnarle con brodo dove si è sciolta un po' di salsa di pomodoro. Devono rimanere appena rosate. Cuocere 2 ore

## 22 - INVOLTINI di ALICI

Rosetta Bagheri Mi

Ingredienti:

12 belle alici	origano: un grosso pizzico
2 bicchieri di vino bianco secco	1 spicchio d'aglio
pangrattato ( 2 cucchiaini circa)	farina
pecorino grattugiato ( circa due cucchiaini)	olio per friggere
prezzemolo tritato( un cucchiaino)	

Pulire le alici, eliminare la testa e la coda, aprirle a libro, eliminare la lisca e disporle su un piatto, irrorate col vino, marinandole per circa 2 ore. Intanto mescolare pangrattato, prezzemolo, origano, formaggio ed aglio tritato e salare leggermente.

Distribuire il composto sulla parte interna delle alici, dopo averle sgocciolate dalla marinata, arrotolarle e fermare gli involtini con degli stecchini, indi friggerli in olio bollente finché non si forma una bella crosticina. Asciugare su un foglio di carta assorbente e servire caldissime, passando, a parte, una classica salsa di pomodoro "rinforzata" con un pizzico di peperoncino piccante tritato.

Variante: dopo averle aperte e aver preparato lo stesso trito, imburra una teglia, cospargila di pangrattato, quindi ci metti le alici a strati, mettendo su ogni strato una dose di trito, e aggiungendo un filo d'olio, appena appena. Copri l'ultimo strato con una dose di trito a cui avrai aggiunto una dose extra di parmigiano, infila in forno, e, quando si è formata una crosticina dorata e croccante, sono pronte.

## 23 - INVOLTINI di BACCALA

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

250 g. di baccalà già ammollato	olio extravergine di oliva
4 grossi peperoni arrostiti e spellati	sale
4 filetti di alici sott'olio	prezzemolo

Lessare il baccalà, togliere le spine e la pelle e disfarlo a pezzettini, unirlo al prezzemolo tritato, ai filetti di alici spezzettati, condire con l'olio ed aggiustate di sale. Adagiare la farcia sulle falde di peperone spellati e tagliati a falde. Arrotolate le falde e fissarle con uno stecchino, condire con un filo d'olio e un pizzico di sale.

Decorate a piacere con un ciuffo di prezzemolo riccio.

## 24 - INVOLTINI di CARPACCIO di VITELLO

Enrica Cofano Sarcofano

Ingredienti per 4 persone:

12 fettine di carne di vitello tagliata molto sottile,	1/2 cipolla,
6 cuori di carciofo,	olio, sale
una mozzarella,	grana,

Saltare in padella i carciofi affettati con poco olio e la cipolla tritata fine. Stendere le fettine di carpaccio e salarle (poco). Suddividere i carciofi cotti e la mozzarella a fettine sottili; spolverizzare di grana e formare degli involtini che si mettono in una teglia unta d'olio. Infornare a 200° per 10 minuti. ottimi anche freddi

## 25 - INVOLTINI di CARPACCIO di VITELLO o Fettine

Lorenza Frigni Guastalla

Ingredienti:

fettine di fontina o edamer	aglio
fettine di carne	vino bianco
fettine di prosciutto cotto	brodo
poca farina per infarinare	prezzemolo
burro e olio	

Uguale numero di fettine di fontina o edamer in misura un po' più piccola rispetto alla carne; fette di prosciutto cotto tagliate della stessa dimensione della carne. Metto il prosciutto sulla carne ed il formaggio e formo gli involtini; li infarino e li faccio dorare in padella dove ho sciolto burro e olio e rosolato brevemente un spicchio di aglio in camicia.

Sfumo con un po' di vino bianco, lascio evaporare ed aggiungo un po' di acqua calda e mezzo misurino di brodo granulare alle verdure; a fine cottura controllo che il sughetto sia addensato e cospargo di prezzemolo tritato.

## 26 - INVOLTINI di COLOGNO MONZESE (Monza)

Claudia Parma Cantù'

Ingredienti per 4 persone:

500 g di pomodoro tritato	4 fette salame crudo
500 g di fettine di lonza	2 cucchiataie di prezzemolo tritato
50 g di burro	1 uovo
<u>Ripieno:</u>	2 fettine d'aglio
1 grossa patata lessa	3 foglie di salvia
2 fette di mortadella di fegato	rosmarino un rametto
3 fette di prosciutto cotto	

Tritare tutto il ripieno e spalmarlo sulle fette di lonza. Arrotolarle, infarinarle e metterle in una teglia, in modo che non di aprano, dove già frigge il burro. Quando iniziano a colorire aggiungere il pomodoro e lasciare cuocere a fuoco basso.

## 27 - INVOLTINI di MAIALE

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti

50 g asiago pressato	20 g olive verdi snocciolate
250 g lonza di maiale,	300 g porri sottili,
capperi,	olio d'oliva extravergine,
1 cucchiaio	3 cucchiai
acciuga sott'olio,	prezzemolo, q.b.
2 filetti	sale, q.b.

Grattugiate il formaggio. Sminuzzate finemente i capperi, acciughe, olive. Unite una manciata di prezzemolo. Tritate bene il tutto. Tagliate la carne a fettine molto sottili. Pestatele leggermente con il batticarne. Riporre un po' di farcia al centro di ciascuna fettina. Arrotolate la carne. Legatela con lo spago. Rosolate la carne con 2 cucchiai di olio. Salate. Proseguite la cottura per 20 min. circa. Affettate sottili i porri. Cuoceteli a fuoco basso con l'olio rimasto. Versate anche qualche cucchiaio d'acqua. Salate. Aggiungete gli involtini. Fateli insaporire qualche minuto.

Velate con altro prezzemolo. Servite.



## 28 - INVOLTINI di MAMMA MARGHERITA

Silvia Ronzio Pescara

Ingredienti per 4 persone:

4 fettine di fesa di vitellone	aglio e prezzemolo
4 fette di prosciutto cotto	olio evo
4 wurstel	pomodori pelati o passata
parmigiano	

Allargare le fettine di fesa leggermente battute sul tagliere, mettere su ognuna una fetta di prosciutto, una spolverata di parmigiano, sale e pepe, una fogliolina di prezzemolo, una scaglietta di aglio e il wurstel, arrotolare, legare con filo o stuzzicadenti. Rosolarli in una bella casseruola, quando sono pronti aggiungere il pomodoro e portare a cottura. Nel frattempo lessare la pasta, scolarla e condirla con il sugo. Pulire gli involtini dal sugo in eccesso passandoli sulla pasta e servirli come secondo. A volte, al posto del wurstel mamma mette uno spicchio di uovo sodo. ( questi involtini sono grandini e quindi ce ne vuole uno solo a persona)

## 29 - INVOLTINI di MELANZANA

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

200 g. di formaggio provolone	prezzemolo
2 melanzane di media grandezza	basilico
100 g. di pancetta affumicata a fette	olio extra vergine di oliva
4 cucchiaini di pane grattato	sale e pepe
1 spicchio di aglio	

Tagliare a fette le melanzane, salarle e lasciarle un'oretta a scolare con un peso sopra.

In una ciotola preparare un ripieno con: basilico, prezzemolo e aglio tritati, olio, pane grattato, sale e pepe. Amalgamare e mescolare bene.

Friggere le melanzane lavate e asciugate e, appena dorate, appoggiare ogni fetta di melanzana su una di pancetta e sopra, una fettina di Provolone. Distribuire un po' del ripieno preparato e avvolgere il tutto in modo da ottenere un involtino. Metterli su una griglia calda e servirli.

## 30 - INVOLTINI di MELANZANE

Tiziana Semeraro – Martina Franca

Ingredienti:

melanzane	aglio e prezzemolo tritati,
uova, parmigiano grattugiato	sugo di pomodoro
pangrattato	latte, poco sale

Tagliare le melanzane a fette e friggerle o grigliarle. Preparare l'impasto delle polpette d'uovo (uova, parmigiano grattugiato, pangrattato, aglio e prezzemolo tritati, latte, poco sale) e disporne un po' sulle fettine di melanzana.

Arrotolarle e sistemarle in una teglia. Bagnare con sugo di pomodoro, aggiungere il parmigiano grattugiato e far gratinare in forno. Variante: L'impasto può essere sostituito da prosciutto cotto e mozzarella a fette.



### 31 - INVOLTINI di MONTEFIASCONE

Maddalena Gerardi Vetralla

Ingredienti per 4 persone:

4 fettine di carne  
4 fettine piccole di prosciutto  
soffritto di cipolla, carota,  
sedano tritati finemente, maggiorana  
1 spicchio di aglio steccato con  
1 chiodo di garofano.  
Vino bianco

4 pezzetti di sedano  
sale e pepe q.b.  
Per la cottura in bianco:  
aggiungere brodo poco per volta

Per il sugo:  
unire passata o pelati di pomodoro

Si batte la fettina, ci si mette sopra una fettina piccola di prosciutto, un pezzetto di gambo di sedano, sale e pepe e i arrotola. Si lega con filo da cucina o con uno stuzzicadenti. Si prepara il soffritto con cipolla, carota tritata e sedano a pezzetti piccoli, maggiorana e, in casa mia aglio steccato con un chiodo di garofano.

Fatto il soffritto si mettono gli involtini, lasciarli rosolare e poi mettere il vino. Se li vuoi in bianco continui la cottura con del brodo, se invece ci vuoi fare il sugo metti la passata o ancora i pelati se li vuoi semplicemente "rossi".

### 32 - INVOLTINI di MORTADELLA

Angela Sciascia Palermo

Ingredienti:

100 g olive verdi  
10 noci (10)  
prezzemolo

200 g gorgonzola al mascarpone  
fette di mortadella un pò spesse  
salare e pepare q.b

Frullare delle olive verdi con le noci e prezzemolo, amalgamare del gorgonzola al mascarpone fino a ridurlo a crema, aggiungere il frullato e spalmare nelle fette di mortadella un pò spesse. Quindi arrotolarle e metterle in frigo per qualche ora. Quando si devono servire si tagliano a rondelle grosse e si conficca uno stuzzicadente. Dimenticavo! si dovrebbero salare e pepare, però prima gustate il composto e regolatevi.

### 33 - INVOLTINI di NATALE

Rosetta Bagheri MI

Ingredienti per 4 persone:

100 g di salsiccia piccante  
1 cucchiaio di pane bianco bagnato con il latte e strizzato  
1 tuorlo d'uovo  
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato

500 g di scaloppine  
150 g di mostarda  
125 g di burro fuso  
125 g di vino bianco secco  
sale e pepe q.b.

Mescolare la salsiccia con il pane, il tuorlo e il parmigiano.

Salare e pepare a piacere e amalgamare bene. Battere leggermente le scaloppine e cospargere su ognuna di esse il composto preparato. Stendere sulle scaloppine un cucchiaio di mostarda tritata, arrotolarle e legarle con un pezzo di spago da cucina. Fondere il burro a fuoco medio in una padella. Cuocere gli involtini per quindici minuti, girandoli spesso fin quando sono ben rosolati.

Quando gli involtini sono dorati aggiungere il vino e a fuoco lento mescolate bene fino a quando si ottiene una cremosa salsetta.

Aggiungere due cucchiai da tavola di acqua, e continuare la cottura a fuoco lento per altri dieci minuti.

Servite la pietanza con il resto della mostarda.

### 34 - INVOLTINI di PASTA BRIK

Rosetta Bragheri Mi

#### Ingredienti:

una confezione di pasta brik,	2 cucchiaini di formaggio grattugiato (primo sale o
200 g di carne macinata (pollo, agnello, maiale...),	qualcosa di più saporito),
1 uovo sodo,	erbe aromatiche,
3 uova intere,	burro
	harissa (salsa piccante) facoltativa

Rosolare la carne in una padella con poco olio o burro, aggiungere della harissa se si ama il gusto piccante e delle erbe aromatiche. Versare il tutto in una terrina e aggiungere l'uovo sodo tritato e il resto degli ingredienti. Mescolare bene e con questo ripieno farcire i fogli di pasta brik. Si possono farcire al centro e piegare poi semplicemente la pasta in due, oppure ottenere dei triangoli piegandola in quattro, o ancora mettere il ripieno al centro del disco e ripiegare come un involtino primavera (considerare il disco di pasta diviso in tre parti uguali, nella striscia centrale mettere il ripieno poco steso poi ripiegarvi sopra la striscia di destra e poi quella di sinistra, infine arrotolare). Una volta ottenuti tutti gli involtini friggerli in padella con un filo di olio.

Varianti: La pasta brik può essere utilizzati con ripieni diversi. Il modo più semplice è adagiare la pasta in una padella antiaderente con un filo di olio, appoggiare solo metà cerchio di pasta, poi mettere qualche cucchiaino di verdura saltata (funghi, zucchine, melanzane...), rompervi un uovo, salare e aggiungere volendo della harissa, una salsa piccante, ripiegarvi sopra l'altra metà di pasta e friggere bene prima da una parte e poi dall'altra.

### 35 - INVOLTINI di PEPERONI

Rosetta Bragheri MI

#### Ingredienti per 4 persone:

3 peperoni di diverso colore	Aglio
pane grattugiato	prezzemolo
feta greca	sale
olio ex vergine oliva	pepe

Mettere i peperoni ad arrostiti nel forno e appena pronti lasciarli intiepidire.

Pelarli, eliminare il picciolo e i semi. Tagliare a falde seguendo gli incavi del peperone. Spalmare qualche goccia di olio extra vergine sulla striscia poi appoggiare sopra il ripieno, formato da pane grattato ammollato con un pò di acqua e un pò d'olio, aglio tritato piccolissimo, prezzemolo e feta. Avvolgere le falde e fermarle con uno stuzzicadenti, mettere gli involtini in una pirofila, versare sopra qualche goccia di olio e salare. Cuocere in forno non ventilato per 15 minuti a 180°

### 36 - INVOLTINI DI PEPERONI RUSTICI

Rosetta Bragheri MI

#### Ingredienti per 6 persone:

1 peperone rosso grande	filetti di acciughe sott'olio
1 peperone giallo grande	montasio fresco non stagionato
1 peperone verde grande	olio exv di oliva

Spelate i peperoni come siete abituati. (Arrostiti nel forno o sulla piastra chiusi in un sacchetto di carta per 10 minuti circa e poi puliti e spellati) Tagliarli a falde, mettere sopra ad ognuna le acciughe sott'olio (a piacere e delle fettine molto sottili di Montasio fresco. Avvolgere la falda farcita su se stessa, sino ad ottenere gli involtini. Passarli in padella con un filo d'olio e se preferite infarinarli leggermente e cuocerli in forno finchè il formaggio inizia a sciogliersi. Servire come contorno o come antipasto.

Se tagliate le falde sottili, potete fare dei piccoli bocconcini

### 37 - INVOLTINI di PESCE SPADA

Irma Malanga Massucco Grugliasco

Ingredienti:

fettine di pesce spada	uvetta
prezzemolo	sale e pepe
pangrattato	pomodori
aglio	cipolla
pinoli	olive

Tritare tutti gli ingredienti (tranne il pesce..) e stenderli sulle fette di pesce salate e pepate. Arrotolare e far cuocere in forno con poco olio. Servire caldo con a parte un salsetta di pomodoro e olive fatta cuocendo in padella con olio poca cipolla tritata finissima, unendo poi dei pomodori pelati e senza semi. A cottura ultimata unire olive nere, senza nocciolo e tagliate a pezzi grandi.

### 38 - INVOLTINI di POLLO

Irma Malanga Massucco Grugliasco

Ingredienti:

fettine di petto di pollo sottili	poca panna
speck	aglio
spinaci	sale pepe zafferano
foglie di spinaci lessate	brodo

Battere bene le fettine di pollo: devono essere sottili. Stendere lo speck sulla carne e coprire con le foglie di spinaci, poi arrotolare stretto e se necessario legare gli involtini. Mettere in padella poco olio con uno spicchio di aglio, quando l'olio è caldo eliminare l'aglio e unire gli involtini. Fare rosolare e bagnare con poco brodo (io uso quello vegetale fatto in casa), coprire e portare a cottura. Salare la carne, unire qualche cucchiaino di panna e lo zafferano sciolto in poca acqua. Lasciare legare il sughetto e servire gli involtini tagliati a metà (in diagonale è più carino...) con il loro sughetto.

### 39 - INVOLTINI di POLLO al MONTASIO e UVETTA

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

2 petti di pollo	1 tuorlo d'uovo
160 g Montasio di latteria	sale e pepe q.b.
30 g pinoli tostati	olio ex vergine oliva q.b
30 g uva passa	

Tagliare i petti, di pollo a metà (4 porzioni) e aprirli a portafoglio in modo da poterli riempire. In una ciotola mettete: il Montasio di latteria (tagliato a cubettini), l'uvetta, i pinoli tostati, ed il tuorlo d'uovo. Aggiungere il sale ed il pepe, e riempire i petti di pollo. Soffriggere da ambo i lati, con poco olio extravergine di oliva per circa 7/10 minuti.

### 40 - INVOLTINI di POLLO alle ACCIUGHE e CAPPERI (dal Cucchiaino d'argento)

Eugenia Abbate

Ingredienti per 4 persone:

500 g di petto di pollo a fettine	30 g di burro
acciughe sott'olio	sale, pepe bianco
una manciata di capperi	vino bianco secco
1/2 cipolla	

Battere i petti di pollo, adagiare su ognuno un filettino di acciuga e alcuni capperi, arrotolare e chiudere con uno stecchino o un giro di spago. In una casseruola mettere il burro, farlo fondere, aggiungere la cipolla tritata finemente, lasciarla ammorbidire. Unire gli involtini, farli dorare, sfumare con il vino bianco, salare e pepare. Mettere il coperchio e cuocere, a fuoco moderato, per 20 minuti.

#### **41 - INVOLTINI di PROSCIUTTO e FORMAGGIO**

Valeria Valla Piacenza

Ingredienti per 4 persone:

400 g lonza di maiale a fettine	1 bicchiere di vino bianco
4 sottilette (o altro formaggio filante)	sale e pepe
4 fette di prosciutto cotto	un pezzetto di dado
olio extravergine di oliva, burro	poca farina

Battere le fettine con il batticarne, e peparle. Adagiare su ogni fettina il prosciutto cotto e la sottiletta. Arrotolare gli involtini fermandoli con un stuzzicadenti. Infarinare leggermente. Fare spumeggiare una noce di burro e un cucchiaio d'olio in una padella. Aggiungere gli involtini facendoli rosolare a fiamma media in modo che prendano un po' di colore. Aggiungere il vino bianco, sfumare a fiamma alta.

Una volta evaporato l'alcool, aggiungere sale, pepe, un pizzico di dado, incoperchiare e cuocere a fiamma bassa per una ventina di minuti.

#### **42 - INVOLTINI di PROSCIUTTO e GORGONZOLA**

Rosetta Bagheri MI

Ingredienti per 4 persone:

12 fette di prosciutto crudo,	qualche stelo di erba cipollina,
200 grammi di Gorgonzola,	mezzo spicchio d'aglio (facoltativo),
2 gambi di sedano verde,	panna - sale,
un ciuffo di prezzemolo,	fichi ed insalata per guarnire

Tagliare a cubetti il Gorgonzola e metterlo in una ciotola. Schiacciare con la forchetta, aggiungere alcuni cucchiari di panna, e amalgamare sino ad ottenere una crema omogenea. Tritare finemente il sedano, con una parte del prezzemolo, l'erba cipollina e l'aglio e metterli insieme al gorgonzola con sale. Amalgamare tutti gli ingredienti. Porre le fette di prosciutto su di un piatto da portata e spalmare il composto ottenuto, arrotolando ogni singola fetta. Decorare con fichi ed insalata lasciare in frigorifero, prima di servire.

#### **43 - INVOLTINI di SOGLIOLA**

Anna Urbani

Ingredienti:

3 sogliole	pinoli
150 g di salmone fresco a fettine	sale olio pepe bianco
olio	patatine o pomodorini
basilico	

Spellare le sogliole e ricavare i filetti. Tagliare le fettine di salmone e unire sopra i filetti di sogliola sale e pepare. Cuocere a vapore per pochi minuti. Frullare il basilico con olio, sale e pepe. Confezionare il piatto con i filetti e il colis di basilico e pinoli servire con patatine bollite o pomodorini glassati.





#### 44 - INVOLTINI di SPADA al FUMO

Barbara Padovan Roma

Ingredienti per 4 persone:

500 g pesce spada tagliato a carpaccio	salsa di soia limone
crema di carciofi in vasetto	erba cipollina
scamorza affumicata tagliata a macchina q.b.	salsa di soia limone
erba cipollina	

Su ogni fetta di spada, a crudo, sistemare uno strato leggero ma costante di crema di carciofi, e coprire con le fette molto sottili di scamorza. Arrotolate il tutto, e legate, se volete, con fili di erba cipollina. Spolverate ancora con erba cipollina tritata, e condite con una emulsione di mezzo limone in 50 grammi di salsa di soia.

Varianti: all'involtino: aggiungere all'interno dell'involtino scaglie di mandorle fresche affettate

oppure: aggiungere funghi champignons affettati sottili, e un filo di pepe alla salsa: aggiungere un pizzico di cannella in polvere, mescolando bene

Le varianti sono in alternativa

#### 45 - INVOLTINI di TACCHINO al MARSALA Donatella Talone Fr.villa al Mare

Ingredienti:

Fettine di tacchino (non molto grandi e possibilmente delle stesse dimensioni)	Farina, marsala,
asparagi verdi in barattolo o congelati, fontina,	burro.

Salare leggermente le fettine di tacchino e farcire con un pezzettino di fontina e due asparagi che sistemerete nel seguente modo: la parte più' dura ( già leggermente ripassata in padella) nella fettina e le due punte in modo che fuoriescano dall'involtino. Arrotolare e fissare con uno stuzzicadenti. Infarinare e far saltare in padella con del burro. Sfumare con del marsala secco e continuare a cuocere per circa 10 minuti.

#### 46 - INVOLTINI di VERZA alle SOTTILETTE TIGRE

Rosetta Bagheri MI

Ingredienti:

12 foglie di verza	1 dado ai funghi per il brodo
300 g di sottilette Tigre	50 g di burro
4 cucchiaini di salsa di pomodoro	1 bicchiere di vino bianco secco
100 g di carne tritata	olio extra vergine di oliva
50 g di salsiccia	sale e pepe q. b.

Staccare tutte le foglie della verza e lavarle sotto l'acqua corrente. Sbollentarle in abbondante acqua. Appena pronte, appoggiare le foglie su un canovaccio e asciugarle bene. Tritare finemente le sottilette e metterle in un tegamino con la carne, la salsa di pomodoro, il burro, versare ½ bicchiere di brodo caldo e soffriggere a fuoco basso finchè si è asciugato tutto il sughetto. Salare e pepare e lasciar riposare fuori dal fuoco. Appena si è raffreddato spalmare un po' di composto su ogni foglia di verza e sopra appoggiare qualche pezzo di salsiccia. Avvolgere a involtino la verza e disporli in una pirofila unta di olio. Versare sugli involtini un filo di olio e vino bianco secco. Coprire con un foglio di alluminio e infornarla a forno già caldo a 180°. Cuocere per 15/20 minuti e servire caldo.

Consiglio utile di Anna Moroni

Sbollentare delle foglie di verza in acqua bollente salata e poi passarle in acqua e ghiaccio, per mantenere il verde della foglia. Asciugarle con lo scottex.

Tagliarle a metà lungo la costa e togliere la parte finale della costa, più dura.

#### 47 - INVOLTINI di VITELLONE alla GENOVESE

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 6 persone:

600 g di fettine di vitellone (contro girello) tagliato non sottilissimo	50 g di burro
1 litro di latte intero	3 cipolle bianche
	sale e pepe prezzemolo

Preparare gli involtini mettendo in ciascuno una piccola foglia di prezzemolo sale e pepe. Tagliare le cipolle a fettine e lavarle. Mettere in una casseruola gli involtini, il burro, il latte, e le cipolle, è preferibile che la casseruola abbia i bordi alti, far cuocere per circa 1 ora. Le cipolle devono essere disfatte e devono risultare una crema. Questa crema è buonissima per condire la pasta, ad esempio i bucatini. Serviremo per secondo gli involtini con contorno di verdure glassate a piacere o finocchi gratinati.

#### 48 - INVOLTINI FARCITI di CARCIOFI

Maddalena Gerardi Vetralla

Ingredienti dipende dai comensali:

carciofi tagliati in 4 o 5 spicchi	vino bianco
fettine di vitello	brodo
aglio tritato	sale
burro	

Pulire i carciofi e tagliarli in 4-5 spicchi. In una padella mettere un po' di burro, uno spicchio di aglio tritato e poi gli spicchi di carciofi. Farli cuocere per una decina di minuti, aggiungendo di tanto in tanto del brodo, salare. Prendere delle fettine di vitello e disporre su ognuna uno spicchio di carciofo (scolato dell'atingolo), arrotolare e fissare con uno stecchino. In una padella far sciogliere del burro e farvi rosolare gli involtini, leggermente infarinati in precedenza. Farli rosolare, salarli e peparli, quindi spruzzarli con del vino bianco. Portarli a cottura con del brodo. Alla fine aggiungere il sughetto di cottura dei carciofi.

#### 49 - INVOLTINI FRIULANI "RAMBASICCI"

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

150 g carne di maiale tritata	1 spicchio aglio,
150 g di carne di vitellone	paprica q.b.
burro q.b., olio di oliva q.b.	25 g parmigiano
1 cipolla, 1 Verza,	1 cucchiaio pan grattato
brodo q.b.	sale q.b. pepe q.b.

Sbollentare le foglie di verza per qualche minuto e asciugarle con un telo. Amalgamare in una ciotola i due tipi di carne, aggiustare di sale e insaporire con l'aglio tritato finemente e la paprica mescolando bene il tutto. Su ogni foglia di verza mettere un poco di composto, avvolgere la verza e fermarla con due stecchini di legno. Tagliare la cipolla a fette abbastanza spesse e metterla a soffriggere con l'olio e il burro.

Quando la cipolla avrà preso un bel colore toglierla e sistemare nel recipiente gli involtini e bagnare ogni tanto con del brodo. A cottura quasi ultimata spolverizzare con il formaggio grattugiato e il pane grattato. Servire caldi e bagnati dal sugo di cottura.



## 50 - INVOLTINI MONZESI ARROSTO (Monza)

Claudia Parma Cantu

Ingredienti per 4 persone:

1 Kg. di fette di maiale	prezzemolo
150 g di salame crudo	2 foglie di salvia
1 uovo	aglio
3 cucchiaini di grana	rosmarino
burro, sale	

Battere le fettine, tagliate non tanto sottile, e ricoprirle con un leggero strato di impasto ottenuto mischiando tutti gli ingredienti: salame crudo tritato, l'uovo, un cucchiaino di prezzemolo tritato con le foglie di salvia e mezzo spicchio d'aglio, il grana e il rosmarino.

Chiuderle con uno stuzzicadenti e metterle nel burro sciolto caldo e di color nocciola con il rosmarino. Salare, abbassare il fuoco, coprire e fare cuocere 2 ore. Sono buoni anche freddi.

## 51 - INVOLTINI MONZESI in UMIDO (Monza)

Claudia Parma Cantù

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fettine di maiale	prezzemolo
100 g di salame crudo	salvia
1 uovo	aglio
2 cucchiaini di grana grattugiato	

Spalmare sulle fettine, grandi come una carta da gioco, l'impasto formato mischiando bene tutti gli ingredienti: salmone crudo tritato, l'uovo, un cucchiaino di prezzemolo tritato con una foglia di salvia e mezzo spicchio d'aglio

Arrotolare le fettine e sistemarle a freddo in una padella, vicine in modo che non si aprano abbondante burro. Quando cuociono da circa 30 minuti aggiungere del pomodoro, Abbassare la fiamma e cuocere per circa 2

## 52 - INVOLTINI nella VERZA

Sergio Salomoni Cernusco s/N

Ingredienti per 4 persone:

12 belle foglie di verza,	olio, vino bianco secco,
200 g di carne trita di manzo	sale e pepe,
70 g di riso,	burro, brodo
mezza cipolla	prezzemolo, menta,

Questa invece è una ricetta tipicamente lombarda:

Sbollentate le foglie di verza per pochi minuti in acqua bollente salata, sgocciolate e asciugate; lessare il riso per 10' in acqua salata e sgocciolato. Pulire e tritare la cipolla, lavare e tritare un mazzetto di prezzemolo e qualche stelo di menta fresca.

Mettere in un tegame 2 cucchiaini d'olio e farvi appassire a fuoco dolce la cipolla; aggiungere la carne trita, alzare la fiamma e farla rosolare rapidamente, bagnare con mezzo bicchiere di vino, farlo evaporare e aggiungere il riso lessato.

Togliere subito dal fuoco, aggiungere il prezzemolo e la menta, aggiustare di sale e pepe e mescolare bene.

Distribuire un cucchiaino di composto al centro di ogni foglia di verza, ripiegarne i bordi e arrotolarla racchiudendovi bene il ripieno.

Disporre gli involtini in una casseruola imburata, in modo che stiano ben accostati gli uni agli altri, coprire con brodo leggero fino a metà altezza, condire con poco sale e pepe e cuocere a tegame coperto per circa 20 minuti.

## 53 - INVOLTINI per ZITI alla GENOVESE Eugeniaa Abbate Trezzano s/N

Ingredienti per 4 persone:

8 etti di fettine di vitello	1 bicchiere piccolo di olio extravergine
1 kg di cipolle dorate	sale e pepe q.b.
1 hg di parmigiano reggiano grattugiato	4 etti di ziti

La ricetta seguente è di Maria Scicolone, sorella di Sofia Loren.

Le fettine di vitello vengono battute e spolverate con abbondante parmigiano e un pizzico di sale e pepe. Si arrotolano a involtino e si fermano con un paio di stuzzicadenti, quindi si fanno rosolare in un tegame con un po' d'olio.

Dopo un quarto d'ora circa, quando sono dorate e perfettamente rosolate, si ricoprono di un chilo di cipolle tagliate a fettine sottili, si aggiunge un po' di sale e si cuociono a fuoco moderato per circa un'ora e mezzo con il coperchio.

Dopo questo tempo si toglie il coperchio e si verifica la cottura: se la cipolla ha prodotto del liquido si lascia scoperto il tegame, si alza leggermente il fuoco e si fa evaporare il liquido. Altrimenti, se la cipolla è diventata una crema, è pronto e si può spegnere il fuoco. A parte, in una pentola d'acqua bollente e salata, si buttano gli ziti spezzati a grossi pezzi irregolari.

Quando sono pronti si scolano molto bene e si servono insieme agli involtini in un piatto unico abbondantemente ricoperto di parmigiano reggiano.

Nota: personalmente divido la fetta di fesa in due o tre pezzetti e procedo come indicato. Gli involtini, preparati in questo modo, risultano dei piccoli bocconcini.

## 54 - INVOLTINI PRIMAVERA

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 6 persone:

<u>per la pasta:</u>	<u>salsa agrodolce</u> –
300 g di farina,	1 cucchiaio di zucchero.
300 di acqua, sale	1 cucchiaio di aceto bianco.
<u>per il ripieno:</u>	1 cucchiaio di salsa di soia.
100 g di carote tagliate a julienne,	2 cucchiaini di sakè.
100 g di fagiolini,	2 cucchiaini di ketchup.
100 g di germogli di soia,	1 cucchiaio di fecola sciolta in acqua
200 g di cavolo cinese,	
cipolla una piccola	
2 spicchi di aglio,	
olio e soia e peperoncino	

Preparazione della pasta :

Impastare la farina con l'acqua e ½ cucchiaino di sale, deve essere solida, mettere in una ciotola e coprirla di acqua, lasciare tutta una notte in frigo.

Scolare l'acqua in eccesso e prendere la pasta in mano e passarla velocemente su di una padella antiaderente ben calda, formare delle crepes sottilissime.

Per il ripieno:

tagliare le carote e il cavolo cinese, saltarlo velocemente in padella con olio cipolla e aglio, unire i germogli di soia e i fagiolini lessati insaporire il tutto e condire con soia e peperoncino. Mettere su di ogni crepes una cucchiainata di impasta e chiudere ad involtino.

Friggere in abbondante olio di arachide.

Servire con soia o salsa in agrodolce oppure salsa piccante. Un consiglio acquistate i fogli di riso per gli involtini,

bagnateli in acqua tiepida e confezionate gli involtini

## 55 - INVOLTINI PROVENZALI

Mariella di Meglio Napoli

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fettine di carne per carpaccio	4 cucchiaini di pangrattato
100 g di Speck	1 uovo, olio evo
5 fette di formaggio tipo Sottilette	1 cucchiaino di erbe di provenza

Stendere le fettine per carpaccio sul tagliere e su ognuna disporre una fettina di speck e mezza di formaggio. Arrotolare strettamente e passare l'involtino prima nell'uovo battuto e poi nel pangrattato a cui saranno state aggiunte le erbe di provenza. Disporre gli involtini in una pirofila unta,irrorare con un filo d'olio ed infornare.Per i miei gusti,non è necessario salare, perché lo speck è già sufficientemente saporito.

## 56 - ROLATINE di VITELLO

Irma Malanga Massucco Grugliasco

Ingredienti:

fettine sottili di vitello	parmigiano
aglio	sale pepe
prezzemolo	sugo di pomodoro
basilico	olio di oliva

Tritare finissimo il prezzemolo con il basilico, il parmigiano e l'aglio. Stendere le fettine sul tagliere e batterle un pò col batticarne, salare e pepare poi stendere un pò di composto aromatico. Arrotolare le fettine ben strette e tagliarle a cilindretti.

In una padella mettere il sugo di pomodoro a scaldare, quando è ben caldo aggiungere gli involtini e portare a cottura. In ultimo aggiustare di sale e unire un filo di olio di oliva.

## 57 - TOMAXELLE

Sergio Salomoni Cernusco s/N (MI)

“Involtini liguri”

Ingredienti per 6 persone:

6 bracioline di vitello, sottili e larghe	pinoli, aglio,
200 g polpa magra di vitello tritata	maggiorana,
100 g tettina di vitello	prezzemolo,
2 uova.	sale e pepe,
10 g funghi secchi ammollati	olio, burro.
mollica di un panino,	sugo di carne

Procedimento: scottare la tettina (in mancanza si può usare la cervella), tritarla a coltello e unirla alla carne macinata, alla mollica ammollata nel brodo, alla maggiorana e al prezzemolo tritati con lo spicchio d'aglio, e unire una manciata di pinoli, regolare sale e pepe e mescolare bene. Mettere una cucchiata abbondante di questo ripieno al centro di ogni braciola di vitello, arrotolarle e legarle con filo bianco, quindi farle cuocere in tegame con olio, burro e sugo di carne. Si servono ben calde.

## 58 - TOMAXELLE

Vittoria Traversa Genova

“Involtini genovesi”

Ingredienti:

8 fettine di vitello	una foglia di alloro
100 g di poppa di vitello	maggiorana, prezzemolo
100 g di magro sempre di vitello	uno spicchio d'aglio,
mollica di pane ammollata nel brodo o latte	sale,
due uova.	un cucchiaino di formaggio parmigiano grattugiato,

Metto la ricetta delle Tommaxelle, i classici *involtini* genovesi, che hanno una parentela con le bracioline Napoletane .... questa storia andrebbe indagata.

Le tomaselle si fanno riempiendo le fettine di vitello con un cucchiaino di ripieno fatto con la di poppa di vitello che va scottata, tritata e pestata, poi il magro sempre di vitello tritato che va rosolato in burro, mollica di pane ammolata nel brodo o latte, maggiorana, prezzemolo, uno spicchio d'aglio, sale, un cucchiaino di formaggio parmigiano grattugiato, due uova. Le fettine vanno ben battute prima di essere riempite e devono avere una bella forma allungata e abbastanza sottile. Una volta arrotolate sul ripieno vanno allineate vicine in un tegame basso e cucinate a fuoco lento in burro, insaporendo con una foglia di alloro e aggiungendo poco alla volta un po' di brodo. Deve rimanere un bel sughetto. Io adopero il filo bianco sottile per chiudere le tomaxelle. Si servono con patate al forno o in purè, ma sono perfette accompagnate da funghi o carciofi trifolati

## 59 - TORTINO di CECI e GAMBERI

Anna Moroni

Ingredienti per 4 persone:

250 g di ceci  
una cipolla  
un aglio  
del rosmarino  
brodo vegetale  
1 uovo,  
40 g di grana grattugiato  
crema di latte q.b  
olio exv  
gamberi, (4 a persona)  
sogliole, (3 a persona)  
vino bianco

Per la tempura  
50 g di farina,  
50 g di fecola,  
50 g di acqua minerale gassata  
50 g di birra  
farina,  
per la salsa  
una cipolla  
chiodi di garofano,  
cannella e vino rosso,  
anelli di cip  
radicchio trevigiano

Cuocere i ceci con la cipolla, l' aglio, del rosmarino e il brodo vegetale necessario. Togliere l'aglio e il rosmarino, raffreddare e frullare. Aggiungere l' uovo, il grana grattugiato e tanta crema di latte q.b. ad avere un composto abbastanza sodo. Riempire degli stampini da muffins e cuocere in forno, a bagnomaria, per 15' a 160°.

Preparare la tempura: con la farina, la fecola, l'acqua minerale gassata e la birra. Lasciar riposare in frigo anche per una giornata. Se non c'è la birra, doppia dose di acqua. Farina, fecola e liquidi devono essere sempre in parti uguali. Lavare i gamberi, sgusciarli (4 a persona), inciderli lungo il dorso per togliere il filetto nero e praticare qualche taglietto perpendicolare all'incisione, per evitare che cuocendo si arriccino.

Salsa: cuocere una cipolla con chiodi di garofano, cannella e vino rosso, tanto da far ridurre il vino della metà. Mettere nella pastella della tempura dei cubetti di ghiaccio, immergere i gamberi e friggerli brevemente in olio profondo, tanto da restare bianchi. Il ghiaccio serve a rendere la frittura croccante e non untuosa; se la pastella col ghiaccio diventa liquida, spolverarla con un poco di farina, senza mescolare; deve rimanere grumosa. Si possono friggere anche delle verdure con questa pastella: sono ottimi gli anelli di cipolla, il radicchio trevigiano.....

Sfilettare le sogliole, salare ogni filettino (4 da ogni sogliola), arrotolarlo e chiuderlo con uno stecchino. Passarli in padella con poco olio exv (si possono fare anche a vapore) e sfumarli col vino bianco.

Frullare la salsa; sformare i tortini e mettere uno in ciascun piatto; mettere sul piatto una cucchiainata di salsa a specchio, poggiare sopra gli involtini di sogliola (3 a persona) circondare con 4 gamberi ed eventualmente anche con qualche anello di cipolla fritto con la pastella della tempura.

(Per le dosi gamberi/sogliola, ci si regola con la quantità indicata per ogni piatto)

Servire con un Pinot grigio dell'Alto Adige

## 60 - VERZOLINI

Marcella Carosio Piacenza

Ingredienti per 4 persone:

1 bella verza di circa 1 kg di peso  
3 4 patate  
parmigiano reggiano  
formaggi misti

2 uova  
burro  
sale pepe  
noce moscata

Lavate le patate, mettere in una pentola di acqua fredda e fatele cuocere per circa 40 minuti. Sbucciatele ancora calde e schiacciatele, facendole cadere in una ciotola. Unite le uova, sale, pepe, noce moscata, parmigiano, avanzi di formaggio e/o avanzi di salumi. (l'impasto deve rimanere abbastanza sodo). Lavate le foglie di verza e buttatele nell'acqua bollente salata per 1-2 minuti. Tuffatele nell'acqua ghiacciata, per fermare la cottura, poi allargatele su di un canovaccio ad asciugare. Togliete la costa dura, adagiate su di ogni foglia un po' di ripieno, avvolgete e mettete in una pirofila imburrata.

Spolverate il tutto con parmigiano e fiocchetti di burro. Mettete in forno già caldo a 180-200 gradi per circa mezz'oretta, finchè sono dorati in superficie.

Variante: Li potete fare anche con il "cuore morbido": mettendo al centro della polpetta di patate crescenza o, se vi piace un sapore più forte, del gorgonzola



## INDICE RICETTE: INVOLTINI

Ricetta N°	DESCRIZIONE	CITTA'	PROPOSTA da	Pagina N°
1	Bocconcini di carpaccio ripieno	Pescara	Silvia Ronzio	3
2	Bracirole al ragù	Matera	Vita Andrulli	3
3	Bracirole di cavallo	Massafra	Stefania Arnoldi	4
4	Braciolette di pescespada a ghiotta	Mac. F.	Daniela del Castillo	4
5	Capunèt	Alessandria	Giovanni Linverardi	4
6	Fagottini saporiti	Pioltello	Lella Garbellotto	5
7	Involtini al riso	Roma	Anna Moroni	5
8	Involtini alla certosina	Vetralla	Maddalena Gerardi	5
9	Involtini alla Luciana	San Lazzaro di Savena	Luciana Muzzi	6
10	Involtini alla Mamy Ros	Milano	Rosetta Bragheri	6
11	Involtini alla siciliana	Roma	Andrea Moretti	6
12	Involtini alle melanzane e taleggio	Roma	Anna Urbani	6
13	Involtini Antica Puglia	Roma	Barbara Padovan	7
14	Involtini autunnali	Roma	Cristina Paternoster	7
15	Involtini col riso in bianco (Crevenna)	Cantù	Claudia Parma	7
16	Involtini con i funghi	Piacenza	Valeria Valla	8
17	Involtini con il carciofo	Trezzano s/N	Eugenia Abbate	8
18	Involtini con l'acciuga (Cantù)	Cantù	Claudia Parma	8
19	Involtini con patate	Roma	Anna Moroni	9
20	Involtini de la serva	Cantù	Claudia Parma	9
21	Involtini della media Brianza (Cremnago)	Cantù	Claudia Parma	9
22	Involtini di alici	Milano	Rosetta Bragheri	10
23	Involtini di baccalà	Milano	Rosetta Bragheri	10
24	Involtini di carpaccio di vitello	Sarcofano	Enrica Cofano	10
25	Involtini di carpaccio di vitello	Guastalla	Lorenza Frigni	11
26	Involtini di Cologno Monzese (Monza)	Cantù	Claudia Parma	11
27	Involtini di maiale	Milano	Rosetta Bragheri	11
28	Involtini di mamma Margherita	Pescara	Silvia Ronzio	12
29	Involtini di melanzana	Milano	Rosetta Bragheri	12
30	Involtini di melanzane	Martina Franca	Tiziana Semeraro	12
31	Involtini di Montefiascone	Vetralla	Maddalena Gerardi	13
32	Involtini di mortadella	Palermo	Angela Sciascia	13
33	Involtini di Natale	Milano	Rosetta Bragheri	13
34	Involtini di pasta brik	Milano	Rosetta Bragheri	14
35	Involtini di peperoni	Milano	Rosetta Bragheri	14
36	Involtini di peperoni rustici	Milano	Rosetta Bragheri	14
37	Involtini di pesce spada	Grugliasco	Irma Malanga Massucco	15
38	Involtini di pollo	Grugliasco	Irma Malanga Massucco	15
39	Involtini di pollo al Montasio e uvetta	Milano	Rosetta Bragheri	15
40	Involtini di pollo alle acciughe e capperi	Trezzano s/N	Eugenia Abbate	15
41	Involtini di prosciutto e formaggio	Piacenza	Valeria Valla	16



42	Involtini di prosciutto e gorgonzola	Milano	Rosetta Bragheri	16
43	Involtini di sogliola	Roma	Anna Urbani	16
44	Involtini di spada al fumo	Roma	Barbara Padovan	17
45	Involtini di tacchino al marsala	Fr.villa al mare	Donatella Talone	17
46	Involtini di verza alle sottilette tigre	Milano	Rosetta Bagheri	17
47	Involtini di vitellone alla genovese	Milano	Rosetta Bragheri	18
48	Involtini farciti di carciofi	Vetralla	Maddalena Gerardi	18
49	Involtini friulani "Rambasicci"	Milano	Rosetta Bragheri	18
50	Involtini monzesi arrosto (Monza)	Cantù	Claudia Parma	19
51	Involtini monzesi in umido (Monza)	Cantù	Claudia Parma	19
52	involtini nella verza	Cernusco s/N	Sergio Salomoni	19
53	Involtini per ziti alla genovese	Trezzano s/N	Eugeniaa Abbate	20
54	Involtini primavera	Milano	Rosetta Bragheri	20
55	Involtini provenzali	Napoli	Mariella di Meglio	21
56	Rolatine di vitello	Grugliasco	Irma Malanga Massucco	21
57	Tomaxelle	Cernusco s/Naviglio	Sergio Salomoni	21
58	Tomaxelle	Genova	Vittoria Traversa	21
59	Tortino di ceci e gamberi	Roma	Anna Moroni	22
60	Verzolini	Piacenza	Marcella Carosio	23
	INDICE			24

