



INVOLTINO DI CAVOLO AL FARRO

Pesare 120 gr. di farro, ammoliarlo per alcune ore, cuocerlo in acqua salata e colarlo bene. Mondare una carota, un piccolo porro ed un gambo di sedano e tritarli finemente. Pulire 200 gr. di funghi freschi (possibilmente finferli, ma se fuori stagione vanno bene anche gli champignon con l'aggiunta di una manciata di funghi porcini secchi, precedentemente ammollati) e tritarli grossolanamente. In una padella soffriggere le verdure tritate con poco olio d'oliva per alcuni minuti poi aggiungere i funghi ed il farro cotto. Regolare di sale e cuocere ancora per 10 minuti almeno. Sbollentare in acqua salata le foglie del cavolo verza pulite e separate (circa 12 non troppo grandi). Colare bene. A parte preparare una salsa con 1 Kg. di pomodori perini sbucciati e privati dei semi e cotti con un po' d'olio d'oliva, un paio di spicchi d'aglio pestati, un rametto di rosmarino fresco ed il sale. A cottura, togliere l'aglio ed il rosmarino e frullare con un mixer ad immersione. Preparare gli involtini di cavolo adagiando su ogni foglia un "rotolino" di composto poi chiudere a pacchetto. Sistemare gli involtini su un velo di salsa in una teglia precedentemente foderata da carta forno, spolverare con abbondante Parmigiano Reggiano grattugiato e ricoprire con la salsa rimasta. Cuocere per una mezz'ora a 200 °C, facendo attenzione che il pomodoro non scurisca troppo. Servire caldi.

(Ricetta di Gabriella pubblicata su "La Sentinella del Canavese" - 2011)