



INVOLTINI DI CAVOLO VEGETARIANI

Ingredienti

Per 2 persone

40 gr di riso integrale
400 gr di proteine vegetali
testurizzate (carne di soia)
2 barattoli di zuppa di pomodoro
1 larga testa di cavolo
1 cucchiaino di olio vegetale
1 cipolla grande
1/2 carota
1/2 peperone rosso
3 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di vino bianco
1 barattolo di pomodori pelati
1 uovo
60 gr di piselli surgelati
2 pizzichi di pepe di Caienna
1/2 cucchiaino di polvere di cipolla
1 cucchiaino di polvere di aglio
1/2 cucchiaino di basilico
essiccato
3 gocce di salsa rossa piccante

Passaggi

- 1.** Poni il riso in acqua a bollire. Riduci il calore, copri e cuoci a fuoco basso per 40 minuti, fino a renderlo tenero.
Mescola insieme le proteine vegetali testurizzate e acqua bollente in una ciotola media. Fai rimanere in ammollo per 15 minuti, per reidratarle. Mescola con il riso cotto.
- 2.** Metti il cavolo in una pentola con acqua a sufficienza per ricoprirlo. Porta ad ebollizione, e cuoci per 15 minuti, fino a quando è possibile rimuovere le foglie con facilità. Scola, raffredda, e separa le foglie.
- 3.** Riscalda dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, la carota, il peperone rosso e l'aglio. Cuoci fino a rendere tenero. Aggiungi il vino, e continua a cuocere fino a far evaporare la parte liquida. Aggiungi il riso e le proteine vegetali testurizzate, il sugo di pomodori (messo da parte dai pelati), l'uovo e i piselli. Insaporisci con il pepe di Caienna, la polvere di cipolla, la polvere di aglio, il basilico e la salsa piccante. Cuoci e rimescola fino a riscaldare.
- 4.** Su di 1 foglia di cavolo, disponi due cucchiaini dalla miscela in padella e 1 pomodoro. Arrotola stretto, e assicura con uno stuzzicadenti. Ripeti con il ripieno rimanente. Disponi su una teglia alta. Versa la zuppa e l'acqua sugli involtini di cavoli. Insaporisci con sale e pepe.
- 5.** Copri con un coperchio, e cuoci in forno preriscaldato (175°) per 35 minuti, bagnando di tanto in tanto con il sugo di pomodoro. Rimuovi il coperchio, e continua a cuocere per 10 minuti.