



Ricetta

Involtini di cicoria pan di zucchero

Pieni di calore: soul food di cicoria pan di zucchero

20 min

Tempo di preparazione



50 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

CICORIA PAN DI ZUCCHERO

1 cicoria pan di zucchero da ca. 500g: mettere da parte 6-8 foglie, tagliare il resto a strisciole sottili
acqua salata bollente

RIPIENO

1 cipolla finemente tritata **Di stagione**
1 spicchio d'aglio finemente tritato
4 cm zenzero finemente tritato
100 g pancetta tagliata grossolanamente a dadini
200 g tofu affumicato grattugiato grossolanamente
1-2 C salsa di soia
2 c sambal olek, a piacere
2 dl brodo di verdura
50 g gruyère grattugiato
sale, pepe

ALTRI STRUMENTI

Forma per gratin da ca. 1 litro

Ecco come si prepara

1 di 3

CICORIA PAN DI ZUCCHERO

Sbollentare le foglie per circa 30 secondi in acqua bollente, scolare, appoggiare su un panno da cucina pulito.

2 di 3

RIPIENO

Soffriggere lo speck in una padella, aggiungere lo zenzero, l'aglio e la cipolla e continuare brevemente la cottura. Unire le striscioline di cicoria e il tofu, saltare a fuoco vivace mescolando continuamente per circa 10 minuti. Aggiungere la salsa di soia e sobbollire coperto fino a che la cicoria risulta morbida. Scoprire e far evaporare i liquidi restanti. Condire con sambal olek, sale e pepe. Lasciar raffreddare il ripieno, condire le foglie precedentemente sbollentate con circa 2 C di ripieno per foglia. Poggiare due foglie una sopra l'altra, fermare i bordi e arrotolare gli involtini partendo dall'altro lato. Mettere nella forma per gratin. Versare il brodo nella forma e cospargere con il formaggio.

3 di 3

GRATINARE

Gratinare sul ripiano centrale del forno preriscaldato a 200° C per circa 30 minuti. Togliere dal forno e servire.

CONSIGLIO

Se preferite un piatto vegetariano o vegano, sostituite lo speck con il tofu ed eliminate il formaggio.