

CANNAMELA

Involtini primavera



Ingredienti

- 400g farina
- 240g circa acqua
- 130g carota mondata
- 100g cavolo cappuccio mondato
- 120g germogli di soia
- 50g cipollotto mondato
- 150g funghi
- 2 cucchiaini zenzero macinato CANNAMELA
- qb sale
- 20g salsa di soia
- 20g olio di semi di mais
- qb olio di semi di mais per friggere



Porzioni
6 persone



Portata
Antipasto



Tempo
50 minuti



Difficoltà
Difficile



Cottura
In padella,
Fritto



Kcal per
persona
287.43*



Preparazione

- 1 Per la pasta: impastare la farina con l'acqua tiepida. Coprire con un panno umido e lasciare riposare la pasta per 2 ore.
- 2 Per il ripieno: tagliare le verdure a fini listarelle lunghe circa 5-6 cm.
- 3 In un wok scaldare l'olio poi aggiungere le carote, i cipollotti, il cavolo cappuccio e i funghi. Aromatizzare con lo **zenzero macinato CANNAMELA**.
- 4 Regolare di sale e condire con la salsa di soia e cuocere per altri 10 min fino a rendere le verdure cotte, ma ancora croccanti.
- 5 Unire infine i germogli di soia. Fare saltare per qualche min, allontanare dal calore e lasciare intiepidire.
- 6 Porre sul piano di lavoro infarinato la pasta, modellare un lungo filoncino, poi dividerlo in 12/13 porzioni. Con il mattarello stendere molto sottili le porzioni di pasta in dischi di diametro 20-22 cm.
- 7 Preparare tutti i dischi di pasta seguendo le stesse modalità.
- 8 Distribuire un cucchiaino di ripieno sulla parte inferiore di ogni disco di pasta, poi ribattere la pasta sulla farcia.
- 9 Piegare all'interno i due lati di pasta sempre sulla farcia.
- 10 Arrotolare fino a chiudere l'involto. Verificare che l'involto sia ben sigillato (eventualmente prima di arrotolare gli involtini pennellare la pasta con una miscela preparata con 1 cucchiaino di farina e 1 cucchiaino di acqua).
- 11 Scaldare l'olio nel wok e friggere gli involtini.
- 12 Scolare gli involtini su carta da cucina e servirli caldi accompagnando con salsa di soia.