

Involtini di radicchio e manzo

Cerchi una ricetta veloce per un antipasto gustoso? Questi involtini di manzo e radicchio sono quello che fa per te. Facili da preparare, buoni e invitanti, una ricetta migliore non c'è.



Quando a tavola anche l'occhio vuole la sua parte, questi involtini sono la soluzione migliore. In questa ricetta sono ripieni di manzo e circondati da una foglia di radicchio appena bollito. Sono un piatto ricco di gusto e con un pizzico di salute, date le **proprietà depurative del radicchio!**

Questa ricetta è un'ottima proposta se hai bisogno di un **antipasto veloce** e vuoi inserire nei tuoi menu un nuovo abbinamento di sapori: tra il gusto ricco del manzo e il tipico amarognolo del radicchio spadone.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Preparazione: 10 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti (per 12 involtini)

12 foglie di radicchio spadone

350 g di carne macinata di manzo Passo dopo Passo Despar

60 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium

3 fette di pane integrale

2 uova Bio, Logico Despar

2 cucchiaini di pangrattato

latte Bio, Logico Despar q.b.

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

Procedimento

1. Lava e fai bollire le foglie di radicchio per 1 minuto. Scolale e mettile ad asciugare su uno strofinaccio.
2. In una ciotola amalgama bene la carne con le uova, il pane ammollato nel latte, il Parmigiano, il sale e il pepe.
3. Inserisci in ogni foglia un cucchiaino di ripieno, poi richiudi a formare gli involtini. Adagiali in una pirofila, spolverali con il pangrattato, irrori con l'olio, aggiungi mezzo bicchiere d'acqua e cuoci in forno per 30 minuti a 160° C.