

Involtini Primavera con pasta fillo fatta in casa – Le Video Ricette Natureat



Gli involtini di primavera sono un piatto tipico della tradizione culinaria cinese, croccanti e saporiti, perfetti come antipasto o secondo. Possono essere farciti in tantissimi modi diversi e la loro particolarità è la sfoglia con cui sono realizzati: la pasta fillo, che potete preparare tranquillamente in casa con la ricetta di Natureat.

Questi involtini mi mettono sempre di buon umore, sono veloci e facili da preparare, ma ricchi di gusto e genuinità. Possono essere preparati in qualsiasi periodo, sostituendo le verdure comunemente utilizzate con quelle di stagione.

Benefici a tavola

La versione che vi propongo qui è ricca di benefici, grazie alle verdure selezionate: **la verza** ha proprietà diuretiche, è ricca di minerali che hanno un'azione ricostituente per l'organismo e fa bene alla pelle per il contenuto di vitamina C; **la carota** protegge la vista grazie al contenuto di beta-carotene e, secondo alcuni studi, contribuisce alla salute del cervello. *Attraverso il cibo, possiamo portare la Primavera ogni giorno nel piatto!*



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane





Involtini Di Primavera con pasta fillo fatta in casa



Print

Prep time

10 mins

Cook time

65 mins

Total time

1 hour 15 mins

Author: Natureat

Serves: 4

Ingredienti

- 1 sfoglia di pasta fillo fatta in casa
- 200 g di Verza
- 3 Carote
- 2 piccole Cipolle
- 1 cucchiaio di Salsa di Soia
- Olio evo
- Pepe
- Sale

Procedimento

1. In una padella antiaderente, scalda un filo di olio e soffriggi le cipolle tagliate per 2-3 minuti. Aggiungi le carote e la verza tagliate a strisce e cuoci per circa 15 minuti a fiamma media, con coperchio e girando ogni tanto, o fino a quando le verdure saranno tenere.
2. Taglia in rettangoli una sfoglia di pasta fillo fatta in casa. Posiziona un cucchiaio di farcitura sulla parte

alta di ciascuno rettangolo e chiudi gli involtini (guarda il video per capire meglio questa fase).

3. Posiziona gli involtini su una teglia, spennella con olio evo e cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 35-40 minuti o fino a doratura. Servi con una salsina agrodolce o salsa di soia.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD