Presentiamo un'altra ricetta di Federica, **gli involtini di scarola.**

Cos'è la scarola?

La scarola è un ortaggio della famiglia delle Composite, dal sapore fresco e delicato, di cui si mangiano le foglie.



Viene consumata come insalata sia cruda o cotta, o al gratin, cioè ripassata in forno a gratinare.Tra la varietà scarola ricordiamo: la Gigante degli ortolani, la Dilusia, la Bionda a cuore pieno, la Cornetto di Bordeaux.
Conservare la scarola in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato che si mantiene 1-2 giorni circa: cotta si mantiene per 2 giorni, in frigorifero se accuratamente coperta.

Appartiene alla famiglia delle *Compositae*, la stessa della cicoria, ed è originaria dell'Europa. Come tutte le cicorie e le altre verdure appartenenti a questa famiglia, è apprezzata fin dall'antichità, si dice, **per le sue proprietà toniche, depurative e diuretiche,** che

del resto vengono confermate anche dalla scienza moderna.

Molto indicata **per le diete dimagranti**, grazie alle sue proprietà depurative e per lo scarzo contenuto di calorie. Essendo ricca di potassio è ottima anche in caso di ipertensione.Viene consumata soprattutto cruda, in insalata, dopo averla accuratamente lavata, sgocciolata e asciugata. E' ottima cotta a vapore o brasata. Indicata anche per la preparazione dei minestroni.

Ingredienti per 4 persone:

- 2 dozzine di quadrati di pasta sfoglia
- 40gr. di scarola
- 1 spicchio d'aglio
- 20gr. di pinoli tostati
- 10gr. di capperi
- 10 gr. di pecorino grattugiato
- 1 uovo
- Olio d'oliva

Preparazione:

Lavare bene e tritare la scarola, far soffriggere un po' d'aglio sbucciato con un filo d'olio. Aggiungere la scarola, cuocerla per circa 10 minuti, quindi unire i pinoli, i capperi tritati ed il pecorino.

Distribuire la scarola in una dozzina di pezzi di pasta sfoglia, quindi ricoprire con altri pezzi di pasta, arrotolare bene ogni involtino e spennellare i bordi della pasta con l'uovo sbattuto per sigillare bene il tutto.

Mettere quindi in forno a 200°C per circa 10 minuti.

...mettiti ai fornelli, prova la ricetta e... aspettiamo il tuo commento!!

{jcomments on}