

Involtini di bietola con orzo spezzato

- 75 g di orzo spezzato
- 150 ml di acqua

Far bollire brevemente l'acqua con l'orzo e lasciar riposare per 30 minuti.

- 1 cucchiaio e mezzo di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaio e mezzo di semi di girasole
- 1 cucchiaio e mezzo di panna
- Mezza cipolla tritata finemente
- 1 pomodoro tagliato a cubetti
- 1 cucchiaio di basilico tagliato finemente
- Sale alle erbe

Mescolare i fiocchi d'avena e gli altri ingredienti all'orzo e condire con il sale alle erbe.

- 4-6 foglie di bietola

Separare le foglie dai gambi facendo attenzione a non romperle. Tagliare i gambi a fette di spessore di circa 1 cm, versarli in padella, adagiarvi sopra le foglie e lessare in poca acqua per 5-10 minuti. Scolare con il mestolo forato e conservare il brodo.

Aprire le foglie e stenderle delicatamente. Unire i gambi al composto per il ripieno aggiungendo se necessario un po' di brodo e distribuire sulle foglie. Arrotolare le foglie ripiene e disporle in una fila irrorando con il brodo rimasto.

- 150 g di gorgonzola o toma, tagliati a dadini

Ricoprire gli involtini con il formaggio e gratinare sul ripiano centrale del forno a 200° per 20 minuti.

