

# Involtini di verze

## Ingredienti

5-10 foglie di verza (tenere un poco dell'acqua per la pirofila)

Farli cuocere nell'acqua per ca. 10 minuti

150 g Orzo macinato grossolanamente

4 dl Acqua

Mettere a bagno l'orzo per ca. 1-2 ore. Poi cuocere per 15 minuti e lasciar gonfiare per ca. 30 minuti. Aggiungere i seguenti ingredienti e alla fine insaporire con sale alle erbe

100 g Ricotta

50 g Fiocchi d'avena

50 g Formaggio grattugiato

1 piccola Cipolla tritata fine

1 spicchio Aglio tritato fine

1 cucchiaino Basilico

½ cucchiaino Paprica

½ cucchiaino Curry

½ cucchiaino Sale

Sale alle erbe per insaporire

## Procedimento

Prendere le foglie cotte delle verdure e involgere 1-2 cucchiaini di questo impasto. Mettere poco acqua in una pirofila, posare gli involti e farli cuocere nel centro del forno a 180° per ca. 15-20 minuti.

