

INVOLTINI DI CICORIA IMBOTTITI DI PISELLI, TRITO AROMATICO DI SEDANO , CAROTE E CIPOLLA, FORMAGGIO GRATTUGIATO VEGAN

3° CONTORNO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE 2022
DI [Viaggi&AssaggiFelici](#)

Un delizioso contorno che vuole essere una rivisitazione della scarola imbottita , che è una ricetta napoletana: si tratta di scarola lessata e farcita nella tradizione con olive nere, pecorino, pinoli, uvetta, capperi e acciughe.

Il pecorino sostituito dal mio FORMAGGIO GRATTUGIATO fatto in casa in 5 minuti .

Le Acciughe sostituite dalla mia "PASTA DI ACCIUGHE " VEG

INVOLTINI DI CICORIA IMBOTTITI DI PISELLI, TRITO
AROMATICO DI SEDANO, CAROTE E CIPOLLA,
FORMAGGIO GRATTUGIATO VEGAN



Viaggi & Amaggi Felici

INVOLTINI DI CICORIA IMBOTTITI DI PISELLI, TRITO AROMATICO DI SEDANO, CAROTE E CIPOLLA, FORMAGGIO GRATTUGIATO VEGAN



INGREDIENTI

- 500 g passata di pomodoro
- 2 fette di fette wasa o 100 g pane raffermo senza crosta
- 100 g piselli sgranati
- 60 g trito aromatico di sedano, carota e cipolla
- 60 g lievito alimentare

- 10 olive
- 4 foglie grandi di cicoria tipo pan di zucchero
- 2 scalogni
- maggiorana
- olio extravergine di oliva
- sale
- peperoncino
- FORMAGGIO GRATTUGIATO VEGANO (tritando 10 anacardi + 1 cucchiaino di semi di lino tritati + 10 gr di pistacchi + 2 cucchiaini di lievito alimentare + 1 pizzico di curcuma in polvere + 1 cucchiaino raso di sale integrale himalaya)
- UN PAIO DI CUCCHIAI DI PASTA DI “ACCIUGHE” VEG : LA TROVI NEL MIO BLOG [QUI](https://viaggieassaggifelici.blog/2022/12/17/sfincionelli-integrali-palermisani-fritti-e-ripassati-in-forno/) (<https://viaggieassaggifelici.blog/2022/12/17/sfincionelli-integrali-palermisani-fritti-e-ripassati-in-forno/>)

PROCEDIMENTO

1. Affettate finemente lo scalogno .Stufatelo in un pentolino con acqua e olio per 15 minuti. Salate e fate raffreddare.
2. Tagliate il pane a fette, conditele con un filo di olio e tostatele in forno. Oppure le fette wasa.Frullatele e mescolate con il lievito alimentare , i piselli, le olive, sale, peperoncino,lo scalogno stufato, la pasta di acciughe veg ,qualche fogliolina di maggiorana e amalgamate, se serve, con un po' di olio.
3. Rosolate il trito aromatico in 2 cucchiaini di olio, aggiungete la passata, un ciuffo di maggiorana e cuocete la salsa per 20 minuti circa; salate alla fine.
4. Sbollentate le foglie di cicoria per 1 minuto in acqua salata; scolatele, immergetele in acqua fredda, poi asciugatele delicatamente su carta da cucina. Tagliatele a metà ottenendo 8 pezzi, eliminate la costa centrale più coriacea. Distribuite su ciascun pezzo 1 cucchiaino

abbondante di ripieno. Avvolgete bene la cicoria intorno al ripieno e magari legatele con spago da cucina. Accomodate gli involtini, posandoli sulla chiusura, in una piccola teglia, unite la salsa di pomodoro, spolverizzate con formaggio grattugiato veg e infornateli a 180 °C per 15 minuti circa. OPPURE IN friggitrice ad aria a 200 ° per 10 minuti poi abbassate a 180° per altri 10 minuti

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :



alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>



*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggiFelici](https://www.instagram.com/hashtag/viaggiassaggiFelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!