

Involtini con foglie di cavolo cinese

Inviato da EMILIA ELIA
domenica 23 luglio 2006

Ingredienti :150 g di maiale o pollo tritati, 50 g di vermicelli cinesi, 100 g di germogli di soia, 50 g di funghi neri affettati fini, 100 g di gamberetti, una cipolla tritata fine, uno spicchio d'aglio tritato, un uovo, 12 foglie di cavolo cinese, 12 sfoglie di riso, olio, sale e pepe.

Calorie per persona: 200 circa tempo di preparazione: 10 minuti tempo di cottura: 5 minuti difficoltà: media.

Preparazione : Sbollentate i vermicelli e tagliateli finemente. Tagliate i germogli di soia in pezzetti di mezzo centimetro. Preparate il ripieno mescolando tutti gli ingredienti indicati, tranne le sfoglie di riso. Ammollate le sfoglie in acqua tiepida e disponetele su un tovagliolo umido, una per volta. Mettete su ogni sfoglia una cucchiata di ripieno, poi arrotolatele delicatamente su se stessa. Friggete una sfoglia per volta in abbondante olio ben caldo; sgocciolatele e servitele.