

# Involtini in foglie di vite

Categoria: Sapori dal Mondo - Grecia



## Informazioni Generali

Preparazione: 60 min Cottura: 45 min Dosi per: 6 persone  
 Costo: Difficoltà: Bassa

Gli involtini in foglie di vite, o *Dolmadakia Yialantzi* per dirlo alla greca, sono uno dei più tipici antipasti greci preparati con un ripieno di riso e naturalmente con le foglie della vite, molto diffusa in **Grecia**.

Senza dubbio sono un piatto molto particolare, con cui potete stupire i vostri commensali, e allo stesso tempo abbastanza facile da preparare e molto saporito.

Le origini di questi involtini sono molto antiche e non si può quindi risalire all'ideatore ma sappiamo con certezza che già nell'antichità usavano preparare questa pietanza specialmente in occasioni particolari.

Dalla Grecia poi, questo piatto è stato esportato anche in altri paesi vicini come ad esempio in *Turchia* e in *Bulgaria* dove gli involtini in foglie di vite sono diventati l'antipasto tipico della sera di Natale e Capodanno.

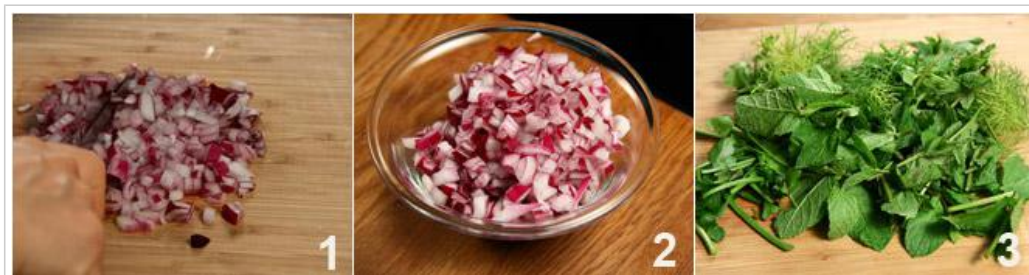
Le voglie di vite che abbiamo utilizzato per questa ricetta si possono acquistare nei negozi etnici oppure tra gli scaffali dei supermercati ben forniti. Se avete una vigna potete anche utilizzare delle foglie di vite fresche, fatela sbollentare in acqua salata e poi procedete come da ricetta.



## Ingredienti

>> Aneto 1 cucchiaino	>> Olio di oliva 2 cucchiari
>> Aneto un rametto	>> Pepe 1 pizzico
>> Cipolle rosse di Tropea 1	>> Prezzemolo un ciuffo
>> Foglie di vite 30	>> Riso vialone nano 200 gr
>> Limoni succo di 1	>> Sale q.b.
>> Menta fresca 5 gr	

## Preparazione



Per prima cosa preparate il ripieno degli involtini in foglia di vite: mondate e tritate una cipolla (1-2) e fate la stessa cosa con le erbe aromatiche (3).





Fate rosolare in una padella la cipolla tritata finemente insieme all'olio extra vergine fino a farla appassire. Aggiungete poi il riso, il prezzemolo tritato, la menta tritata, l'aneto, il sale, il pepe, mezzo bicchiere d'acqua e lasciate cuocere il tutto per 10 minuti mescolando ogni tanto per non fare attaccare il riso (5). Quindi preparate le foglie di vite (6),



lavate bene le foglie di vite e dopo averle scottate nell'acqua bollente (7) lasciatele scolare per bene (8), adagiandole su un canovaccio pulito. Lasciate quindi raffreddare l'impasto ottenuto e, quando sarà freddo, mettetene un cucchiaino in ogni foglia disponendolo all'estremità (9).



Ripiegate su se stessa la foglia prima le estremità superiori poi quelle laterali (10-11) per far sì che il ripieno non possa uscire (12).



Usate circa una decina di foglie per coprire la base di una pentola dai bordi alti e il fondo spesso (13); adagiate gli involtini ottenuti su queste foglie nella pentola a formare dei cerchi concentrici e sovrapponendo mano a mano gli involtini. Una volta terminati tutti, versatevi sopra il succo del limone (14) e acqua fredda quanto basta a coprire l'ultimo strato di involtini (15); coprite il tutto con un piatto e un peso così che non si sfochino in cottura e cuocete a fuoco molto basso per circa 1h, o fino a che l'acqua venga assorbita del tutto. Fateli quindi raffreddare e servite freddi.

### Consiglio

Attenzione: se usate le foglie di vite in scatola ricordatevi di tenerle in acqua fredda per almeno 12 ore, quindi scolarle e asciugarle per bene.

Oltre alla versione ufficiale, esiste anche una versione "calda" di questi involtini realizzati con l'aggiunta di carne trita, semi di finocchio, cumino, pinoli e maggiorana.

Se non trovate le foglie di vite potete sostituirle con delle foglie di verza o di cavolo che farete prima sbollentare.

Gli involtini di foglie di vite sono un ottimo accompagnamento per i piatti di pesce.

### Curiosità

Sapevate che oltre a prepararci degli ottimi involtini, le foglie di vite hanno molte proprietà medicinali?

Sembra infatti che le foglie fresche siano molto efficaci nella cura delle malattie cutanee e che invece un decotto di foglie di vite sia ottimo per impacchi e lavaggi e ancora, un decotto di foglie giovani, raccolte cioè da maggio ad agosto, abbia una forte proprietà astringente.