

# INVOLTINI DI CAVOLO AL FARRO

Ingredienti per 6 persone:

- 18 foglie cavolo verza
- 120 g di farro intero
- 250 g di funghi finferli
- 2 spicchi aglio
- 1 porro piccolo
- 1 carota
- 1 gambo sedano
- 4 cucchiari sedano
- 4 cucchiari olio d'oliva extra-vergine
- sale
- pepe
- brodo di verdure

Per condire:

- 2 spicchi aglio
- 4 cucchiari olio d'oliva extra-vergine
- 1500 g di pomodori ramati
- origano fresco

Mettete a bagno il farro in acqua fredda per 12 ore.

Cuocetelo in abbondante acqua salata per 1 ora e mezza e scolatelo.

Pulite il porro, la carota e il sedano e tritateli finemente.

Pulite i funghi eliminando la parte terrosa del gambo, passateli con un canovaccio inumidito e tritateli grossolanamente.

In una padella scaldate l'olio e rosolatevi il trito di sedano, porro e carota con l'aglio schiacciato per 5 minuti.

Aggiungete i funghi e cuocete per circa 20 minuti, bagnando con qualche cucchiaio di brodo.

Eliminate l'aglio, unite il farro e fatelo insaporire per 4-5 minuti.

Regolate di sale e pepate.

Scottate in abbondante acqua salata, poche alla volta, le foglie di cavolo per 2-3 minuti circa.

Prelevatele con una schiumarola e lasciatele asciugare su un canovaccio.

Immergete i pomodori in acqua bollente per pochi istanti quindi spellateli, tagliateli a metà, privateli dei semi e tritateli grossolanamente.

In una padella scaldate l'olio e rosolatevi gli spicchi d'aglio schiacciati, per 2-3 minuti.

Unite i pomodori e cuocete a fiamma viva per 15-20 minuti.

Salate e pepate.

Distribuite nelle foglie di verza ormai fredde il composto di farro.

Procedete così per il resto delle foglie.

Adagiatele nella padella con il sugo di pomodoro, spolverizzate d'origano a piacere e lasciate insaporire per 7-8 minuti.

Servite gli involtini cosparsi di sugo.