

INVOLTINI DI TONNO E CAVOLO

Ingredienti per 4 persone:

- 2 scatole di tonno all'olio d'oliva (scatole 160 g),
- 1 cavolo verza da 800 g,
- 1 uovo,
- 300 g di passato di pomodoro,
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 40 g di mollica di pane ammorbidita nel latte,
- 1 cipolla tritata finemente,
- sale,
- pepe.

Staccate dal cavolo 12 foglie esterne, lavatele, scottatele in acqua bollente, eliminate parte della costa centrale e posatele su un panno asciutto.

Fate rosolare la cipolla nell'olio, unite il cavolo rimasto (lavato e tagliato a striscioline) e fatelo appassire, aggiungete il pomodoro, salate e fate sobbollire per 20 minuti.

Spezzettate il tonno sgocciolato, unite la mollica strizzata e l'uovo; amalgamate per ottenere un composto omogeneo con cui formerete 12 polpettine: avvolgetele nelle foglie di cavolo e legatele con un filo.

Ponetele nel tegame in cui bollono cavolo e pomodoro e fatele cuocere piano per 20 minuti.