KIKKOMAN

# Involtino di verza con salsa al pan pepato e pomodori

Tempo totale **55 Min**

Valori nutrizionali (per porzione):
**1.444 kJ / 345 kcal**

Grassi: **18,5 g** Proteine: **33,1 g**
Carboidrati: **10,9 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

| | |
|---|---|
| **4** | foglie di verza grandi |
| **1** | scalogno |
| **1** | mazzetto di prezzemolo |
| **250 g** | di carne tritata di manzo |
| **1 cucchiaino** | senape |
| **0,5 cucchiaino** | di pepe grossolano |
| **6 cucchiai** | Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman |
| **4** | pomodori grandi |
| **1** | cipolla piccola |
| **1** | rametto di timo |
| **200 ml** | di brodo vegetale |
| **1 cucchiaio** | di concentrato di pomodoro |
| | di zucchero |
| | di spezie per panpepato |

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Sbollentare le foglie di verza in acqua salata per circa 3 minuti, sciacquarle con acqua fredda e tagliare il gambo se è spesso. Mondare lo scalogno e il prezzemolo e tritarli finemente.

### Passaggio 2

Mescolare la carne macinata con scalogno, prezzemolo, senape e pepe e condire con la salsa di soia a fermentazione naturale. Distribuire la carne macinata sulle foglie di verza, arrotolare e legare con uno spago da cucina.

### Passaggio 3

Lavare i pomodori, rimuovere il torsolo, tagliare a dadini grossolani. Mondare la cipolla e tagliarla a pezzettini. Staccare il timo dal gambo, mescolare e mettere il tutto in una teglia da forno, aggiungere del brodo, inserire gli involtini e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti. Girare di tanto in tanto.

### Passaggio 4

Impiattare gli involtini e, se necessario, lasciar bollire brevemente il liquido restante. Condire il concentrato di pomodoro con zucchero, spezie per panpepato e salsa di soia a fermentazione naturale e versare sugli involtini. Il piatto si abbina bene con un leggero purè di patate.