

Ingredienti:

Per la base:

200 gr di farina di farro T2

50 ml di vino rosso

3 cucchiaini di olio di mais

spremuta a freddo

acqua molto calda qb

Sale marino integrale qb

Per la farcia:

Un porro o qualche scalogno

Foglie di cavoli miste

Una manciata di uvetta

Un pugno di pinoli

olio extravergine qb

Sale marino integrale

Pepe nero

Strudel matto

Impastate la farina con 3 cucchiaini di olio, il sale, il vino e acqua quanto basta per ottenere una pagnottella morbida ma consistente. Lasciarla riposare 30 minuti coperta. Nel frattempo far appassire il porro tritato in padella con un filo di olio extravergine, aggiungere le foglie di cavolo tagliate fini (cavolfiore o broccolo ma anche foglie di verza piuttosto che cavolo nero etc..) anche la costa se non troppo dura o anche parti di scarto di altri ortaggi, tipo gambi di broccoli etc.. Regolare di sale e pepe. Aggiungere l'uvetta, poca acqua se necessario e lasciare stufare 20-25 min fino a cottura. Aggiungere infine i pinoli. Stendere l'impasto molto sottile su un rettangolo di cartaforno infarinata, evitando i bordi. Riempirla uniformemente quindi, aiutandovi con la carta, arrotolare lo strudel, sigillando bene i bordi. Cuocere in forno a 180° per 30-35 min.

Ingredienti:

10-12 foglie di cavoli misti

2-3 spicchi di aglio

200 gr di mozzarella a dadini

500 gr di passata di pomodoro

80 gr di parmigiano grattugiato

1 litro di besciamella non troppo densa

Olio extravergine di oliva

Sale marino integrale

Pasticcio del cavolo!

Lavare le foglie togliendo la costa centrale se fosse troppo spessa. Le foglie migliori sono quelle piccole di cavolfiori e broccoli oppure quelle centrali nel caso della verza.

Lessarle per 4-5 minuti in abbondante acqua salata quindi scolarle, adagiarle su un canovaccio pulito e farle raffreddare. A parte soffriggere l'aglio tritato in un filo di olio e aggiungere la passata lasciando insaporire per una decina di minuti. Regolare di sale. Ungere una pirofila da forno e iniziare a comporre gli strati di foglie, mozzarella, besciamella e parmigiano. Terminare con questi ultimi. Infornare a 180° per circa 30 minuti o fino a doratura.

