

## Involtini di riso, pollo, tacchino e carote

### COME SI FA CON DUE SOLE FETTE DI CARNE BIANCA A FAR MANGIARE UNA FAMIGLIA DI 5 PERSONE?

E come si fa a far mangiare la verdura, volente o nolente, ad un pargolo che proprio non ce la fa? E così, come una qualsiasi brava massaia, assistita dal ricordo del vangelo sulla moltiplicazione dei pani e dei pesci, ma essendo cosciente che con le moltiplicazioni non ci so fare, ho deciso che lo avrei diviso...in tanti piccoli pezzettini.

Ho tritato tutto, l'ho cotto e poi ci ho fatto un ripieno... che è piaciuto assolutamente a tutti, pargoloschizzinoso compreso!

... e una carotina è stata riservata anche a [Cocò](#), che ha gradito come i pargoli!

Per renderli assolutamente più sfiziosi, li ho soffritti, perché, si sa, anche una ciabatta è buona se frita.

Parola di qualsiasi brava massaia!

In questa ricetta ho usato un olio speciale, un olio d'eccellenza campano, che ha un sapore intenso, fruttato, ma non invasivo. L'ho provato con dell'insalata, con del pesce, con la carne, sul pane e ha reso sempre alla perfezione, con il suo sapore per nulla coprente, ma sicuramente presente.

#### **Involtini di riso con pollo, tacchino e carote**

per 20 involtini circa

20 fogli sottili di riso

4 carote bio

1 fetta di petto di pollo

1 fetta di fesa di tacchino

1 cipolla

200 gr di pancetta affumicata

olio extra vergine d'oliva Olivicola Titerno Racioppella

mezzo bicchiere di vino bianco buono

3 rametti di prezzemolo

sale

curry

Sbucciare le carote e la cipolla e tritarle.

Tritare anche le fette di pollo e tacchino e mescolare il tutto.

Mettere dell'olio nella padella e far soffriggere la pancetta. Quindi aggiungere il composto di carne e carote. Far dorare e sfumare con un poco di vino. Aggiustare di sale se necessario. Spegner e far raffreddare.

In un piatto piano mettere un po' d'acqua minerale e passare un foglio per volta, bagnandolo da entrambe le parti. Quindi mettere un po' di composto in cima ad un foglio e cominciare ad arrotolare, piegando i due lati per non far uscire il composto.

Far scaldare un po' d'olio in una padella anti aderente e soffriggere a poco a poco gli involtini da entrambe le parti.

Servire caldi, ma anche a temperatura ambiente sono buonissimi!

Suggerimenti:



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

- i fogli di riso possono contenere tracce di glutine, quindi assicuratevi che siano gluten free, se cucinate per un celiaco;

- non mettete troppo vicini tra loro gli involtini perché si attaccano facilmente.

Leggi i post su [Cardamomo&Co](#)