Involtini di verza e salmone con pure di patate e carote – Fortitude

Il **cavolo verza**, di origine antichissima, è coltivato soprattutto nelle regioni nordiche ed il suo utilizzo in cucina è diffuso in gran parte d’Europa. E’ un ortaggio tipicamente invernale ricco di sali minerali, fibre e vitamina C e per le sue infinite proprietà terapeutiche è inoltre usato per curare disturbi all’apparato respiratorio ed è molto efficace per chi soffre di ulcera. Si narra

che gli antichi romani lo usavano per allontan

Insieme alle patate è uno degli ingredienti principali della cucina tradizionale delle **Isole Svalbard** e viene usato in accompagnamento a stufati di carne e per la preparazione di zuppe e minestre.
La dieta **norvegese** e **islandese**, a causa delle rigide temperature, da molto importanza alla **colazione** a base di latte, succo di frutta, frutta fresca, formaggi, burro, salse, pane e marmellata, uova e tartine di salmone affumicato, caviale e pesce bianco. Mentre il **pranzo**, preparato al mattino è un *matpakke* o *lunch box* che prevede sandwich e frutta fresca. Infine la **cena**, l'unico pasto caldo, consiste spesso in zuppe di carne o pesce con verdure, come la verza o le patate, cucinate in svariati modi.

Per **Fortitude** abbiamo voluto proporvi degli involtini di verza e **salmone** accompagnati da purè di patate e carote. Una ricetta sostanziosa e dal gusto delicato.

Ingredienti per 4 persone

Verza 10 foglie
Filetto di salmone 200 gr
Salvia 4 foglie
Aglio 1 fesa
Olio EVO 4 cucchiai
Per il pure:
Patate 600 gr
Carote 400 gr
Latte 200 ml
Burro salato 80 gr
Cannella q.b.
Noce moscata q.b.

Sale q.b.
Per la salsa:
Latte 250 ml
Fecola di patate 3/4 di cucchiaino
Sale q.b.
Pepe bianco q.b.

Cuocete le patate in abbondante acqua partendo dall'acqua fredda, circa 40 minuti.
Lessate le carote a tocchetti in abbondante acqua salata portata ad ebollizione; scolatele e conservatele.
Appena pronte le patate sbucciatele e schiacciatele con le carote direttamente in una pentola; coprite e conservate.

Sfogliate delicatamente la verza e dopo aver sciacquato 8 foglie tuffatele (poche alla volta) in abbondante acqua salata al limite dell' ebollizione.
Quindi, scolatele e mettetele ad asciugare distese su di un canovaccio asciutto.

Tagliate la restante verza in striscioline.
In un padella scaldate l'olio con l'aglio schiacciato.
Aggiungete la verza a striscioline e le foglie di salvia, fate stufare per 10 minuti con 2 cucchiai di acqua.

Unite il salmone, una presa di sale e fate cuocere a fiamma dolce per altri 5 minuti sminuzzando con una forchetta.

Distribuite il composto al centro delle foglie di verza, ribaltando sul ripieno i bordi delle foglie.
Man mano adagiateli in una teglia leggermente oliata.
Dunque, infornate (forno preriscaldato) a 180° per 10 minuti.

Nel frattempo preparate il pure:

Aggiungete alle verdure il latte, una presa di sale, la cannella, la noce moscata e infine il burro a tocchetti.
Posizionate sul fuoco e portate a bollore continuando a mescolare.

Stemperate la fecola nel latte con un pizzico di sale e una macinata di pepe, portate a bollore continuando a mescolate finchè la salsa nappa il cucchiaio.

Infine componete i piatti:

2 fagottini a testa con la salsa e un paio di cucchiaiate di purè.
Servite immediatamente

Note

- Sbollentate le foglie di verza 2 alla volta per evitare di romperle nello scolarle
- Potete prepararli con qualche ora di anticipo

Peraltro
Dunque
Di conseguenza