

Involtini di arista alle erbe aromatiche



Se volete prepararvi una cena leggera e veloce, questa ricetta fa al caso vostro!

Ingredienti per 2 persone

6 fettine di arista
3 fette di pane fresco
3 rametti di timo
3/4 foglie di alloro
3/4 foglie di salvia
1/2 rametti di rosmarino
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe
scorza di limone grattugiata
olio evo

Preparazione

Prendete delle fettine di arista tagliate molto sottili e possibilmente di una forma quanto più regolare, in modo che nell'avvolgerle trattengano tutto il composto all'interno.

Spezzate con le mani circa 3 fette di pane (quello che preferite) e mettetelo nel mixer. Tritate le foglie di salvia e alloro, spezzettate il timo, staccate gli aghi

del rosmarino e mettete tutto nel mixer insieme al pane. Aggiungetevi all'interno un po' di scorza di limone grattugiata (può bastare la scorza di 1/4 di limone). Tritate tutto al mixer, finché non otterrete tutti gli ingredienti più o meno della stessa dimensione. Aggiustate di sale e pepe. Mettete il composto in una ciotola e aggiungete un goccio di olio evo per legare un po' il composto, che risulterà comunque abbastanza "sbriciolato".

Stendete su un piccolo tagliere una fettina di arista alla volta. Se necessario, battetela un po' perché deve essere molto sottile altrimenti sarà più difficile arrotolarla. Mettete al centro un po' di composto lasciando un piccolo bordo su tutto il perimetro della fetta. Avvolgete la fetta di carne fino ad avvolgerla completamente su se stessa e chiudetela con uno stecchino. Eventualmente potete usarne due alle due estremità, da cui è più facile che fuoriescano le erbe aromatiche.

Ripetete l'operazione con tutte le fettine. A questo punto disponete gli involtini in una padella antiaderente e lasciateli cuocere coperti a fuoco medio girandoli di tanto in tanto. I tempi di cottura dipendono dalla rosolatura che volete dare alla carne, in ogni caso all'incirca 10/15 minuti, perché l'arista deve cuocere anche all'interno. Quando avranno raggiunto la cottura desiderata, serviteli su un letto di lattuga, versate un filo d'olio e la cena è pronta!



Non preoccupatevi se il ripieno di erbe aromatiche vi avanza. Le quantità indicate negli ingredienti sono infatti solo indicative. Potete prepararlo anche in quantità maggiori e usarlo la sera dopo per cucinare ad esempio dei funghi ripieni al forno!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)