



Scarole mbuttunate (imbottite)

Ingredienti

Scarole: una a testa

10 olive nere

una cucchiata di capperi

un filetto di acciuga

uno spicchio d'aglio (facoltativo)

una cucchiata di pinoli

formaggio grattugiato grana e pecorino

sale

olio

Un piatto della tradizione napoletana, leggero e poco calorico. Se togliamo le acciughe si può ritenere vegetariano.

Lavare bene le scarole e lasciarle intere. Farle sgocciolare, intanto prepariamo il ripieno.

Di solito c'è chi sminuzza tutto e chi no. Io metto tutto così com'è.

C'è chi lo mette tutto al centro, io invece metto un po' di tutto tra le foglie e qualcosa al centro, sale e formaggio grattugiato; non lesinate, abbondate che dà gusto. Poi chiudete con lo spago.



In una pentola capiente mettere l'olio e le scarole, fare rosolare appena, mettete il coperchio e cuocere a fuoco lento per una mezz'ora o poco più, dipende da quanto sono grosse le scarole. Tireranno fuori l'acqua, lasciate asciugare fino a cottura.