



RAVIOLI ALLA GRIGLIA

Dalla Cina con amore

 30 minuti 29.9 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 300 grammi di vitello, macinato, crudo
- 100 grammi di cavolo cappuccio verde
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)
- 3 cucchiari da tavola (rasi) di soia, salsa (18 g)
- 150 grammi di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Iniziamo con il preparare l'impasto per la sfoglia che andrà ad accogliere il nostro ripieno. In una ciotola versiamo la farina 00 e l'acqua a temperatura ambiente un poco alla volta finché la farina non l'avrà assorbita del tutto. Lavoriamo bene l'impasto su di una spianatoia leggermente infarinata per evitare che si attacchi fino a che l'impasto non risulti bello liscio. A questo punto facciamo riposare per almeno mezz'ora l'impasto in una ciotola leggermente infarinata. Mentre l'impasto di riposa prepariamo la farcia tritando finemente il cavolo cappuccio e il cipollotto avendo cura di tritare finemente anche la parte verde. Se non si ha del cipollotto a disposizione lo si può sostituire con una piccola cipolla. Aggiungiamo alla carne trita il cipollotto e il cavolo cappuccio tritati, la salsa di soia e il mezzo bicchiere d'acqua, sempre mescolando bene. A questo punto la farcia è pronta. Prendiamo l'impasto e, sempre sulla nostra spianatoia infarinata, andiamo a creare 4 cilindri di circa 2-3 cm di diametro, da questi cilindri andremo a ricavare circa una trentina di dischetti che andremo ad appiattare con il mattarello. Dopo aver appiattito bene i nostri dischetti andremo a farcirli con il ripieno, sarà sufficiente chiuderli bene e saranno pronti. Per cuocerli alla piastra basterà prendere una padella con fondo largo e aggiungere solo un cucchiaino di olio per ungerne leggermente il fondo, scaldarla bene e adagiare i nostri ravioli. Dopo circa un paio di minuti aggiungere 1 bicchiere d'acqua e coprire con il coperchio affinché si formi il vapore che andrà a cuocere anche la parte superiore. A questo punto regolare la fiamma (non dovrà essere troppo forte altrimenti ravioli bruceranno) e proseguire la cottura per altri 6 minuti circa. A questo punto i nostri ravioli sono pronti!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (32 g)	% AR
ENERGIA	151 kcal	48 kcal	2 %
PROTEINE	10 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	25 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	1 %
LIPIDI	2 g	0 g	1 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	2 %
SODIO	125 mg	40 mg	2 %