



ROULEAUX DE CHOU FRISÉ À L'ORANGE

Categoria: Deuxième plats **Tempo di preparazione:** 10 minutes + 10 minutes de cuisson **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 4

- 8 feuilles de chou frisé
- 1 poivron grillé
- 250 g de mozzarella (buffalo ou fiordilatte)
- Câpres au goût
- Pignons au goût
- Raisins secs au goût
- Huile d'olive extra vierge au goût
- ½ verre de vin blanc sec
- Sel au goût
- 2 oranges

L'orange donne une touche particulière à ces petits rouleaux, les rendant délicieusement savoureux et très parfumés.

Difficulté : **facile**

Coût : **bas**

Temps de préparation : **10 minutes + 10 minutes de cuisson**

Portions : **4 personnes**

Préparation

Lavez, nettoyez et blanchissez les feuilles de chou à l'eau salée pendant environ 2 minutes en prenant soin d'enlever les parties les plus épaisses. Egouttez-les et mettez-les sur de la glace pour conserver une couleur verte intense.

Faites griller le poivron et coupez-le en morceaux. Coupez la mozzarella en cubes. Préparez le mélange des rouleaux en mélangeant le poivron, la mozzarella, les câpres, les pignons et les raisins secs. Remplissez les feuilles de chou, roulez, passez dans une

poêle avec un peu d'huile d'olive extra vierge et mélangez avec le vin.

A part, préparez les oranges, coupez-les, retirez la partie blanche qui peut être amère, salez légèrement, disposez au fond de chaque assiette et posez deux rouleaux chauds dessus. La chaleur permettra aux oranges de libérer leur parfum, enivrant vos sens. Bon appétit !

