# Sarmì bulgari

**Autore:** Fabio Di Nunno
**Fonte:** Città Nuova

**Gli involtini con foglie di vite sono una ricetta tradizionale della Bulgaria, che si trova in molteplici varianti nei Paesi dell’area balcanica.**

Gli involtini con foglie di vite, i Sarmì, sono una ricetta tradizionale della Bulgaria, che si trova in molteplici varianti nei paesi dell’area balcanica. **Ingredienti per 4 persone** 36 foglie di vite 150 g di riso 2 cipolle 1 spicchio d’aglio 2 dl di olio 1 limone prezzemolo q. b. mentuccia q. b. alloro q. b. pepe q. b. paprica q. b. sale q. b. **Tempo di preparazione** Un’ora e mezza Scottare le foglie di vite in acqua bollente, facendo attenzione a non romperle. Per il ripieno, bollire il riso in acqua salata e lasciarlo scolare per 10 minuti. Tritare la cipolla e l’aglio e soffriggerli nell’olio. Togliere l’aglio e la cipolla dal fuoco e mescolarvi il riso, il prezzemolo, la mentuccia, il pepe e la paprica. Disporre le foglie di vite, aperte, su un piano da lavoro, prestando attenzione a che la parte della foglia interiore stia in alto cosicché ogni sarmà venga poi chiusa con la parte più scura verso l’esterno. Indi distribuire un cucchiaio di ripieno su ogni foglia di vite e chiudere gli involtini in modo da non far fuoriuscire il riso. Quindi, una volta preparati gli involtini, disporli in una teglia, in modo che siano tutti ben accostati; versarvi dell’acqua e dell’olio e aggiungervi delle foglie di alloro. Coprire la teglia con un piatto e lasciarla in forno a fuoco dolce per 45 minuti. Infine sfornare gli involtini di foglie di vite e servirli freddi, ornati con delle fettine di limone. *(Ricetta adattata da “L’Europa a tavola. Un viaggio gastronomico attraverso l’Europa”, Europe Direct di Bolzano e Innsbruck, 2012)*