

# Fagottini di sfoglia al cavolo nero e speck



Come dicevo nel precedente post, dopo le feste si ha voglia di leggerezza.

Di pasti veloci, leggeri, magari anche serviti sottoforma di spuntino...

Amo preparare i fagottini di sfoglia o di pasta di pane, perchè sono sfiziosi, belli da presentare e da vedersi nel piatto (mettono allegria!) e poi, parlandoci molto terra a terra, si possono riempire con quello che più ci piace e con quello che il frigo offre al momento (A volte certi intrugli svuotafriigo riescono talmente bene che poi diventano vere e proprie ricette...a voi non è mai capitato?! A me si, e spessissimo!).

Spesso "uso" questi panzerottini o fagottini come mezzo per far mangiare la verdura alla figlia irriducibile...tutto ciò che è verde nel piatto piace sempre poco, ma agghindato per benino, solitamente viene pappato senza problemi.

Questa ricetta risale a un anno fa, anche se sulla mia tavola viene proposta in abbondanza quando è periodo di cavolo nero; io ne mangerei a vagonate, lo adoro in tutte le sue varianti, e anche se con la mia colite non ci va molto d'accordo, resisto alla grande, pur di farne scorpacciate.

Un anno fa dicevo, si...questa infatti è una delle ricette che compone il bellissimo e-book "Navigando in cucina" realizzato da un bel gruppo di blogger, di cui anche io faccio parte...

[In questo post](#) potrete trovare tutte le info e le istruzioni per scaricarlo gratuitamente, quindi se non l'avete ancora fatto o se la cosa vi incuriosisce...beh, correte a vedere!

Una delle mie ricette che compaiono nell'e-book, quindi è proprio questa...

...sfiziosa e saporita ma anche leggera!

Spero mi perdonerete se in due post consecutivi ho proposto delle idee salate, ma in questo momento butta così, che ci volete fare...

...e poi il cavolo nero rischiate di non trovarlo più sui banchi

del mercato, quindi...provate finchè ce n'è!



#### Ingredienti:

2 rotoli di pasta sfoglia già stesa

1 piccolo cavolo nero

90 gr di caprino o formaggio di capra dalla consistenza cremosa

1 uovo

1 pizzico di sale e pepe nero

50 gr speck a dadini o a fiammifero

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Olio extravergine d'oliva

#### Preparazione:

Pulire bene il cavolo nero e utilizzare solo la parte tenera delle foglie, senza gambi; lavarle bene sotto l'acqua corrente, spezzettarle e sbollentarle in una pentola piena di

acqua bollente per alcuni minuti.

In una padella, mettere un filo d'olio e rosolare le foglie di cavolo nero sbollentate per circa una decina di minuti, salando e pepando a piacere. Togliere le foglie dalla padella e metterle in una ciotola insieme all'uovo sbattuto, il caprino e il grana...regolare ancora di sale a piacere, unire lo speck e amalgamare il tutto.

Con un tagliapasta, ritagliare dalla sfoglia dei cerchi del diametro di circa cm.10-12.

Riempire solo per metà i cerchi di pasta, poi chiuderli in modo da formare delle mezzelune e sigillare i bordi con i rebbi di una forchetta. Esiste anche uno stampino apposito per preparare questo tipo di fagottini o ravioli...io ho proprio utilizzato quello! Attenzione a mettere poco ripieno....se è troppo pieno, il fagottino in cottura si apre e ne esce tutto il contenuto!!!

Pre-accendere il forno e portarlo ad una temperatura di 180 gradi; su una placca ricoperta di carta forno, adagiare uno accanto all'altro appena distanziati i fagottini e spennellarli con del latte.

Infornare, e cuocere per circa una quindicina di minuti, finchè comunque diventano belli dorati in superficie e la sfoglia si gonfia per bene.

Servire caldi o tiepidi ma non bollenti.

Ora vi lascio, stamane mi aspetta il fisioterapista...  
...si lo so posso sembrare monotona, ma queste ultimamente sono le mie giornate...che ci posso fà?!  
Qualcuno di voi conosce la ricetta per la forma perfetta, smagliante e per una schiena al top?!  
Beh, sono tutt'orecchi, ehehehehe...

A presto allora, devo parlarvi di qualche bel libro che ho letto recentemente...se vi va di aspettare. Io son sempre qua...  
Un abbraccio

*Simona*