

Prèvi (cavoli ripieni)



Foto: Alberto Cane

<http://albertocane.blogspot.com/>

Ingredienti: 1 cavolo verza (*còuru du cùpu*), bietole, uova, formaggio grattugiato, cipolla, maggiorana, sale, pepe (in qualche paese si usa mettere anche un po' di carne o di salsiccia, oppure le patate al posto delle bietole).

Bollire in acqua salata le foglie di cavolo verza per pochi minuti, in modo che diventino morbide e si possano piegare meglio. Tritare finemente le bietole,

le foglie interne (cuore) del cavolo e la cipolla, metterle in una ciotola e mescolarle con uovo, formaggio grattugiato, maggiorana, sale e pepe. Fare delle "palle" con questo ripieno e posarle sulle foglie di cavolo precedentemente sbollentate, stringere molto bene le foglie intorno al ripieno in modo che questo non fuoriesca e legare con un filo bianco, infine far bollire i prèvi. In alcuni paesi i prèvi si fanno bollire insieme alle verdure della minestra per un'ora circa e vengono poi tolti prima di buttare la pasta⁽¹⁾.

Ricetta di: *Elsa Amalberti*

 [versione stampabile](#)

⁽¹⁾ Si usa a Ventimiglia dove sono chiamati "prèvi int'a menèstra" (vedi: P. GIAUNA PIAGENTINI, *Audù de Fögurà*, Ventimiglia, *Cumpagnia di Ventemigliusi*, 1994, p. 168).