



Capuns

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	45 Min.
Tempo di riposo	20 Min.
Tempo di cottura	40 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	CombiSteamer V4000 38 dal 2021

Capuns grigionesi con un ripieno saporito di pasta in stile spätzli, Salsiz e carne secca grigionese, cotti in una salsa di panna e gratinati con formaggio di montagna.

Ripieno

- 350 g farina
- ½ cucchiaino sale
- 100 g di quark magro
- 2 uova
- 75 ml latte
- 75 ml d'acqua
- 1 cucchiaio di burro
- 1 cipolla, finemente tritato
- 1 spicchio d'aglio, finemente tritato
- 150 g Salsiz, a cubetti fini
- 100 g Carne secca dei Grigioni, a cubetti fini
- ¾ mazzetto di erba cipollina, finemente tritato
- 1 mazzetto di prezzemolo riccio, finemente tritato
- un filo di pepe
- un filo di noce moscata macinata

Modellatura





24 foglie Bietola

Salsa

½ cucchiaino di burro

1 cipolla cipolla, finemente tritato

50 g cubetti di pancetta, finemente tritato

200 ml di vino bianco

200 ml panna leggera (panna singola)

un filo di sale

un filo di pepe

un filo di noce moscata macinata

100 g formaggio stagionato di montagna, grattugiato grossolanamente

50 g Carne secca dei Grigioni a fette, tagliare a strisce sottili

¼ mazzetto di erba cipollina, finemente tritato

Ripieno

Mescolare la farina e il sale in una ciotola. Mescola insieme quark magro, uova, latte e acqua, quindi aggiungili gradualmente alla farina, mescolando bene fino a ottenere un impasto denso e viscoso. Riscaldare il burro in una padella a fuoco medio-alto (livello 6-7). Soffriggere la cipolla e l'aglio per circa 3 minuti fino a renderli traslucidi, quindi aggiungere il Salsiz e tutti gli altri ingredienti e mescolare bene. Coprite l'impasto e lasciatelo riposare per circa 20 minuti.

Modellazione

Portare a ebollizione una pentola d'acqua per la pasta a fuoco alto (livello P) e aggiungere il sale. Riduci il calore (livello 7). Sbollentare le foglie di bietola in lotti per circa 1 minuto in acqua salata in ebollizione fino a quando non si ammorbidiscono. Rimuovere con una schiumarola e trasferire immediatamente in acqua ghiacciata. Scolare le foglie e asciugarle tamponandole. Distribuire le foglie, mettere 1 cucchiaino di impasto al centro di ciascuna, piegare i lati lunghi sopra il ripieno e arrotolare dal lato corto. Metti i rotoli nel piatto preparato.

Salsa

Preriscaldare lo spazio di cottura con aria calda con vapore a 160 °C. Scaldare il burro in una padella a fuoco medio (livello 6). Soffriggere la cipolla e i cubetti di pancetta per circa 3 minuti. Aggiungere il vino bianco e lasciare ridurre leggermente. Versare la panna, portare a ebollizione a fuoco medio-alto (livello 7-8), quindi ridurre il fuoco (livello 4-5) e lasciare sobbollire per circa 5 minuti. Condisci con sale, pepe e noce moscata. Versare la salsa sui rotoli e cospargere con il formaggio. Posizionare il piatto su una griglia nel vano cottura preriscaldato e cuocere per circa 30 minuti. Disattivare la funzione vapore e cuocere per altri 10 minuti. Disponi i capuns, cospargi con le strisce essiccate all'aria dei Grigioni e l'erba cipollina.





(Pre)riscaldare la camera di cottura a 160 °C con Aria calda + vapore

Preriscaldamento completato. Inserire le pentole.

Aria calda + vapore 160 °C per 30 Min.

Disattivare la funzione vapore

Aria calda 160 °C per 10 Min.

Consigli

Usa la bietola da costa invece della bietola a foglia con gambi più piccoli.

La menta riccia è un'erba dei Grigioni; in alternativa, utilizzare prezzemolo e 1 rametto di menta.

Accessori

1 pirofila con una capacità di circa 2 litri, imburata

Pentola per la pasta

Casseruola (ca. 16 cm ø)

