Capuns

Ricetta di V-ZUG SpA



Preparazione	45 Min.
Tempo di riposo	20 Min.
Tempo di cottura	40 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	CombiSteamer V4000 45 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 quark magro

2 uova

75 ml latte

75 ml acqua

1 cucchiaio burro

1 cipolla, finemente tritato

1 spicchio d'aglio, finemente tritato

150 g Salsiz, in cubetti fini

100 g Carne secca dei Grigioni, in cubetti fini

¾ mazzo erba cipollina, finemente tritato

1 mazzo prezzemolo riccio, finemente tritato

un po' di pepe

un po' di noce moscata macinata

Modellatura

24 foglie Bietola

Salsa

½ cucchiaio burro

1 cipolla cipolla, finemente tritato

50 g cubetti di pancetta, finemente tritato

200 ml vino bianco

200 ml panna leggera (panna singola)

un po' di sale

un po' di pepe

un po' di noce moscata macinata

100 g formaggio di montagna stagionato, grattugiato grossolanamente

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

¼ mazzo erba cipollina, finemente tritato

Ripieno

Mescola la farina e il sale in una ciotola. Sbatti insieme quark magro, uova, latte e acqua, quindi aggiungili gradualmente alla farina, mescolando bene fino a ottenere un impasto denso e viscoso. Scaldare 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 nell'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 cucchiaio 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 svizzera invece della bietola a foglia con gambi più piccoli.

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

Accessori

1 pirofila con una capacità di circa 2 litri, imburrata

Pentola per pasta

Casseruola (ca. 16 cm ø)

Ulteriori informazioni

Creata il	07.04.2026