

Capunit (involtini di coste ripieni di carne)  
Ingredienti per 4 persone

- 8 coste intere private di gambo
- 1 litro di acqua
- 2 uova
- 200 g di coste sminuzzate, strizzate e lesse
- 200 g di arrosto di maiale
- 200 g di arrosto di vitello
- 200 g di pollo
- parmigiano q.b.
- sale, pepe, noce moscata a piacere.
- una pagnotta rafferma
- una scodella di latte
  
- una noce di burro

Cuocere gli arrosti, lessare le coste e strizzarle per bene. Il peso delle coste deve essere di 200 g già lesse e strizzate.

Immergere il pane nel latte e lasciare ammollare.

Sminuzzare la carne e le coste fino ad ottenere una trita omogenea, aggiungervi il pane sgocciolato, le uova, il parmigiano e amalgamare il tutto.

Aggiustare di sale, pepe e noce moscata.

Versare l'acqua in una pentola e portare ad ebollizione, successivamente immergervi le 8 coste intere per qualche minuto.

Togliere le coste dall'acqua e disporle, ben distese, su un asciugamano.

Farcire le coste con il composto di carne e arrotolare formando un involtino.  
In una padella dorare la noce di burro e rosolare i capunit.  
Servire ben caldi.