

# Carpaccio di bresaola e rucola

Il **carpaccio di bresaola e rucola** è un secondo piatto leggero, veloce da preparare, ma molto saporito. Si adatta bene a una calda giornata estiva, ma si può gustare tutto l'anno, anche come pranzo al lavoro.

Il **carpaccio di bresaola e rucola** si conserva ottimamente in frigorifero per poter essere mangiato anche il giorno dopo. Lasciarlo però almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di consumarlo.

## INFORMAZIONI

- **2** persone
- **295Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 200 g di bresaola
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- Pepe nero macinato al momento
- 1 mazzetto di rucola
- Parmigiano Reggiano

## PREPARAZIONE

- Dividere la bresaola in due piatti piuttosto grandi, in modo da poterla stendere.
- In una ciotola formare un'emulsione con l'olio e qualche goccia di succo di limone.
- Con un pennello da cucina ungere la bresaola.
- Cospargere con una macinata di pepe.
- A parte, pulire e lavare la rucola. Asciugarla con una centrifuga da insalata o tamponandola con uno strofinaccio pulito.
- Cospargere la rucola sulla bresaola e decorare con qualche scaglia di Parmigiano Reggiano.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

