

Involtini di bresaola e rucola

INFORMAZIONI

- **10** persone
- **75Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 60 g di rucola
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Pepe nero macinato al momento
- 300 g di bresaola



PREPARAZIONE

- Lavare la rucola, togliere la parte dura dei gambi, lavarla e centrifugarla.
- Con un pelapatate ricavare dal Parmigiano il peso indicato di scaglie. Se vengono molto grandi spezzettarle con le dita.
- Preparare in una ciotolina un'emulsione di 2 cucchiaini d'olio, un cucchiaino di succo di limone ed una macinata di pepe.
- Prendere una fetta di bresaola, con un pennello ungerla dell'emulsione preparata, cospargere con qualche foglia di rucola e qualche scaglia di Parmigiano Reggiano.
- Arrotolare la fetta in modo da formare un involtino e fermarla con uno stuzzicadenti.
- Procedere allo stesso modo con le altre fette fino ad esaurimento degli ingredienti.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Quando si va ad acquistare l'affettato, premurarsi di ottenere delle fette intere di spessore non troppo fine.

Per un effetto decorativo utilizzare degli stuzzicadenti con il fondo lavorato.

Gli involtini di bresaola e rucola possono essere preparati in anticipo e conservati in frigorifero fino al momento di gustarli. Coprirli accuratamente con pellicola da cucina, ma ricordarsi di portarli a temperatura ambiente almeno mezz'ora prima di mangiarli. Si possono così conservare un giorno.