

Involtini di prosciutto e fagiolini

Gli **involtini di prosciutto e fagiolini** sono un gustoso antipasto a base di verdure arrotolate nel prosciutto cotto di Praga. Essenziale, per la buona riuscita del piatto, fette di un certo spessore, compatte, che non si rompano quando si arrotolano.

Gli **involtini di prosciutto e fagiolini** si possono anche preparare un giorno prima. Lasciarli in frigorifero fino al momento di gratinarli. Se invece avanzano una volta cotti si possono comunque conservare. Sono ottimi a temperatura ambiente o leggermente riscaldati.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **80Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 100 g di fagiolini
- 200 g di bietole da costa
- Sale fino
- Olio extravergine di oliva
- 100 g di prosciutto cotto Praga
- 2 sottilette
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

- Lavare e pulire i fagiolini eliminando le estremità e il filo duro posto sul dorso.
- Separare le coste della bietola e sciacquarle accuratamente. Scartare i gambi.
- Cuocere i fagiolini a vapore per 18 minuti circa, oppure lessarli in abbondante acqua salata per 15 minuti a pentola scoperta per evitare che ingialliscano.
- Lessare la bietola per 10 minuti in abbondante acqua salata, anche questa a pentola scoperta.
- A termine cottura ritirare le verdure. Se si sono cotte a vapore unire un pizzico di sale. Se si sono lessate, scolarle accuratamente. In ogni caso condirle con un filo d'olio.
- Disporre le fette di prosciutto cotto su un tagliere. Mettere su ognuna uno strato sottile di foglie di bietola, le sottilette spezzettate e una spolverizzata di Parmigiano. Dividere i fagiolini in mazzetti (uno per ogni fetta di prosciutto) e disporli sopra la bietola.
- Arrotolare ad involtino e tagliarli in due parti.
- Ungere con un filo d'olio una teglia, disporvi gli involtini ed infornare a 200° C per 5-6 minuti circa.
- Servire tiepidi.

STAGIONE

Maggio, giugno

AUTORE

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

