

ANTIPASTI E SNACK

Bocconcini di cetriolo e robiola

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **bocconcini di cetriolo e robiola** sono la soluzione salvavita quando hai poco tempo ma vuoi comunque stupire i tuoi ospiti con una presentazione raffinata. Questa preparazione gioca tutto sul contrasto tra la croccantezza acquosa del cetriolo e la cremosità leggermente acidula della robiola, creando un equilibrio perfetto che pulisce il palato.

Sono perfetti da servire durante un aperitivo in giardino, un brunch della domenica o come apertura per un pranzo a base di [piatti freddi](#). Se ami i piatti freddi e veloci, potresti accompagnare questi bocconcini a degli sfiziosi [involtini di bresaola e caprino](#) o servirli insieme a una fresca [insalata di mare con avocado](#)

. Se cerchi altre idee per farcire le verdure crude, non perderti la nostra versione della [salsa verde cremosa allo yogurt](#) o lasciati ispirare dalla versatilità di questo [dressing proteico ai fiocchi di latte](#). Preparare i bocconcini di cetriolo e robiola è un gioco da ragazzi: con pochi e semplici gesti otterrai degli stuzzichini colorati e salutari che conquisteranno proprio tutti.

INGREDIENTI PER I BOCCONCINI DI CETRIOLO E ROBIOLA

CETRIOLI 2

ROBIOLA 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola

ERBA CIPOLLINA

SALE

PEPE NERO

GHERIGLI DI NOCI

PREPARAZIONE DEI BOCCONCINI DI CETRIOLO E ROBIOLA

- 1** Lava accuratamente i cetrioli sotto l'acqua corrente e asciugali bene con un panno pulito. Pela i cetrioli a strisce alternate con un pelapatate: lasciare un po' di buccia donerà colore e renderà il bocconcino più compatto.
- 2** Taglia i cetrioli a fette spesse circa 2-3 cm per ricavare dei piccoli cilindri stabili. Svuota delicatamente la parte centrale di ciascun cilindro usando un cucchiaino o uno scavino per rimuovere i semi, facendo attenzione a lasciare intatto il fondo.
- 3** Versa la robiola in una ciotola e aggiungi l'olio extravergine d'oliva, l'erba cipollina tritata finemente, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Lavora il composto con una forchetta fino a renderlo una crema morbida e omogenea.
- 4** Trasferisci la crema di robiola all'interno della sac-à-poche (oppure usa semplicemente un cucchiaino) e riempi la cavità di ogni cilindro di cetriolo creando un grazioso ciuffetto in superficie. Guarnisci i bocconcini con qualche filo di erba cipollina o un pezzetto di noce

per un tocco croccante, quindi servili subito ben freschi!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine, rendendola sicura per chi soffre di celiachia.

Versione senza lattosio: utilizza una robiola certificata senza lattosio o sostituisci il formaggio con dell'avocado maturo schiacciato e condito con lime.

Versione light: mescola la robiola con due cucchiaini di yogurt greco allo 0% di grassi: manterrai la cremosità riducendo l'apporto calorico complessivo dei tuoi bocconcini di cetriolo e robiola.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già vegetariana. Per la variante vegana, crea una mousse di tofu vellutato frullato con erba cipollina e limone.

L'idea WOW: aggiungi una piccola falda di salmone affumicato o un uovo di quaglia sodo sopra ogni bocconcino: l'effetto cromatico e il gusto saranno da vero ristorante stellato.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che i cetrioli rilascino acqua e facciano scivolare la crema, taglia le rondelle, cospargile con un pizzico di sale e lasciale riposare su carta assorbente per 10 minuti prima di farcirle.

Lo sfizio in più: tosta leggermente dei gherigli di noce o dei pinoli e usali per decorare la sommità della robiola: la nota tostata esalterà la dolcezza del formaggio.

L'idea per i bambini: usa uno scavino per creare delle piccole palline di cetriolo da tuffare in una ciotolina di crema di robiola: diventerà un gioco divertente mangiare le verdure.

Idea antispreco: non buttare ciò che resta del cetriolo! Puoi frullarlo per preparare un rinfrescante e aggiungerlo a un'insalata mista per non sprecare nulla.

CONSERVAZIONE

I bocconcini di cetriolo e robiola vanno preparati e consumati preferibilmente al momento. Se necessario, puoi conservarli in frigorifero per al massimo 2-4 ore in un contenitore ermetico, ma tieni presente che il cetriolo tenderà comunque a perdere parte della sua consistenza originale.