

ANTIPASTI E SNACK

Carpaccio di bresaola e fichi

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **carpaccio di bresaola e fichi** è un inno alla cucina mediterranea di qualità, dove la sapidità della carne incontra la dolcezza zuccherina dei fichi freschi.

Questo piatto, che non richiede alcuna cottura, è la soluzione ideale per chi cerca una proposta leggera ma di grande effetto visivo e gustativo. La bresaola, con il suo profilo magro e speziato, si sposa divinamente con la consistenza morbida del frutto, creando un contrasto che delizia il palato a ogni boccone.

Per rendere il tuo menù ancora più invitante, potresti servire questo carpaccio dopo un assaggio di [millefoglie di patate](#) o insieme a delle sfiziose [girelle di sfoglia](#). Se ami i contrasti tra frutta e

salumi, non perderti la nostra [tartare tonno e lime](#) o lasciati ispirare dalla freschezza di questo [ceviche](#). Preparare il carpaccio di bresaola e fichi è un gesto di pura creatività culinaria: bastano pochi ingredienti d'eccellenza e un pizzico di attenzione nella scelta della bresaola giusta per garantire un successo assicurato sulla tua tavola.

INGREDIENTI PER IL CARPACCIO DI BRESAOLA E FICHI

BRESAOLA 200 gr

FICHI 6

PARMIGIANO REGGIANO A SCAGLIE 80 gr

RUCOLA FRESCA 1 mazzo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3 cucchiaini da tavola

GLASSA DI ACETO BALSAMICO 1 cucchiaino da tavola

PEPE NERO

PREPARAZIONE DEL CARPACCIO DI BRESAOLA E FICHI

- 1 Lava delicatamente i fichi freschi, asciugali bene con carta assorbente e tagliali a rondelle o a spicchi non troppo spessi (puoi tenere la buccia se è tenera). Disponi le fette di bresaola su un grande piatto da portata, stendendole in modo ordinato e sovrapponendole leggermente per creare una base perfetta.





- 2 Distribuisci una manciata di rucola fresca ben lavata e asciugata sopra la bresaola, concentrandola principalmente al centro del piatto. Adagia gli spicchi di fichi sopra il letto di rucola, distribuendoli in modo armonioso per creare un bellissimo contrasto cromatico.



- 3 Aggiungi le scaglie di parmigiano reggiano e i gherigli di noce spezzettati grossolanamente con le mani per regalare al piatto una nota croccante irresistibile. Irrora l'intero carpaccio con l'olio extravergine d'oliva a filo e completa con una generosa grattata di pepe nero macinato al momento. Rifornisci il piatto decorando la superficie con qualche goccia di glassa di aceto balsamico e servilo subito in tavola.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che la bresaola utilizzata sia certificata gluten-free.

Versione senza lattosio: questo piatto prevede latticini nella base. In questo caso, puoi aggiungere delle scaglie di formaggio stagionato oltre i 30 mesi, naturalmente privo di lattosio.

Versione light: limita la dose di olio extravergine d'oliva e punta sulla freschezza del succo di limone per esaltare i sapori senza aggiungere troppe calorie.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci la bresaola con delle fettine sottilissime di barbabietola precotta o di anguria grigliata per un effetto visivo simile e un gusto sorprendente.

L'idea WOW: aggiungi dei gherigli di noce tostati e un filo di glassa di aceto balsamico o miele di castagno: il contrasto amaro-dolce trasformerà il piatto in una proposta da ristorante stellato.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: estrai la bresaola dal frigorifero almeno 15 minuti prima di servirla. Se la carne è troppo fredda, non riuscirai a percepire appieno il suo bouquet aromatico e il contrasto termico con i fichi risulterà meno piacevole.

Lo sfizio in più: aggiungi qualche fogliolina di valeriana per dare una nota di colore e una punta di piccantezza che bilancia la dolcezza dei fichi.

L'idea per i bambini: crea dei piccoli "involtini" avvolgendo uno spicchio di fico in mezza fetta di bresaola: la forma divertente e il sapore dolce li aiuteranno ad apprezzare questo antipasto.

Idea antispreco: se i fichi sono troppo maturi e non reggono il taglio a fette, frullali con un goccio d'olio e limone per creare una vinaigrette originale con cui nappare la bresaola.

CONSERVAZIONE

Il carpaccio di bresaola e fichi va gustato immediatamente dopo la preparazione. Se lasciato riposare troppo a lungo, il sale della bresaola farebbe rilasciare troppa acqua ai fichi, rendendo il piatto molle e compromettendo la freschezza degli ingredienti.

CURIOSITÀ SULLA RICETTA

L'abbinamento tra salumi e fichi ha origini antichissime, risalenti all'epoca romana, quando i fichi venivano spesso usati per accompagnare carni salate e stagionate per bilanciarne la sapidità. La bresaola, eccellenza della Valtellina, ha saputo inserirsi in questa tradizione offrendo una versione più magra e moderna del classico prosciutto e fichi.