

ANTIPASTI E SNACK

Chips croccanti di bresaola

DOSI PER: 2 persone PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 7 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le **chips croccanti di bresaola** sono diventate il vero "mai più senza" per chi ama tenersi in forma senza rinunciare al gusto. Questo snack proteico, preparato solitamente in friggitrice ad aria per una velocità imbattibile, è la soluzione ideale per placare la fame durante la giornata o per dare un tocco gourmet a un aperitivo moderno.

Se ami questo salume d'eccellenza, puoi scoprirlo anche in versioni più classiche come i raffinati [involtini di bresaola e caprino](#) o lasciarti avvolgere dal calore di un cremoso [risotto alla bolognese](#). La bresaola è un ingrediente incredibilmente versatile: basti pensare all'abbinamento estivo del [carpaccio di bresaola e fichi](#), ma trasformarla in chips

permette di sperimentare una consistenza del tutto nuova. Preparare le chips croccanti di bresaola richiede pochissimi minuti e poco olio aggiunto: il calore intenso asciuga la parte umida della carne, regalandoti delle sfoglie sottili e saporite che ricordano nell'aspetto le classiche patatine, ma con un profilo nutrizionale decisamente più interessante.

INGREDIENTI PER LE CHIPS CROCCANTI DI BRESAOLA

BRESAOLA 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1

cucchiaino da tè

PEPE

ORIGANO SECCO

PREPARAZIONE DELLE CHIPS CROCCANTI DI BRESAOLA

- 1 Se desideri ricavare dei bocconi più piccoli e sfiziosi, adagia le fette di bresaola su un tagliere pulito e tagliale a metà o in quattro parti. Preriscalda la tua friggitrice ad aria a 180 °C per circa 2 minuti. Sistema le fette sul cestello della friggitrice ad aria disponendole in un unico strato ed evitando di sovrapporle, così da ottenere una croccantezza uniforme.
- 2 Nebulizza un filo leggerissimo di olio spray se gradisci una doratura più lucida, poi insaporisci con una spolverata di pepe nero e un pizzico di origano. Cuoci le chips a 180 °C per 6-7 minuti. A metà cottura, apri il cestello e gira con delicatezza ciascuna fetta aiutandoti con le pinze da cucina.
- 3 Sforna le chips quando i bordi appaiono leggermente arricciati e scuri. Trasferiscile su un piatto e lasciale riposare per 2-3 minuti: raffreddandosi perderanno l'umidità residua e diventeranno super croccanti. Gusta subito le tue chips proteiche come spezza-fame o al posto delle tradizionali patatine!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine, perfetta da abbinare a stuzzichini certificati come le [girelle di sfoglia Pizza-Style](#) in versione gluten-free.

Versione light: questa è già la versione più leggera possibile, dato che la bresaola è un salume magro e la cottura avviene con pochissimo olio.

L'idea vegetariana/vegana: se cerchi un effetto "crunchy" simile ma vegetale, prova a preparare delle chips di barbabietola o di cavolo riccio seguendo lo stesso metodo.

L'idea WOW: spolverizza le fette con della paprika affumicata o della scorza di lime prima della cottura: il calore intensificherà gli aromi, richiamando le note sapide e vivaci che potresti trovare in una [salsa teriyaki](#)

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto è non sovrapporre mai le fette nel cestello della friggitrice ad aria. Se le fette si toccano, l'aria non circolerà correttamente e le tue chips croccanti di bresaola rimarranno molli al centro.

Lo sfizio in più: usa queste chips come guarnizione croccante sopra degli involtini o su un risotto: il contrasto tra la cremosità del formaggio e la sapidità della bresaola tostata è pura magia.

L'idea per i bambini: Taglia le fette a quadratini piccoli prima di cuocerle: diventeranno dei "mini-popcorn" di carne divertenti da mangiare.

Idea antispreco: se hai in frigorifero delle fette di bresaola che iniziano ad asciugarsi sui bordi o che hanno perso il loro colore originale, non buttarle! Trasformarle in chips è il modo perfetto per recuperarle, poiché la tostatura ne esalta il sapore nascondendo le imperfezioni estetiche.

CONSERVAZIONE

Le chips croccanti di bresaola vanno gustate preferibilmente subito. Se avanzano, si conservano per qualche ora in un contenitore ermetico, ma tieni presente che l'umidità dell'aria tenderà a farle rammollire velocemente.