

ANTIPASTI E SNACK

## Datteri ripieni salati

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



I **datteri ripieni salati** sono uno di quegli **antipasti veloci e geniali** che risolvono un aperitivo con un tocco di originalità. Questa **ricetta** è perfetta per le feste, quando si cercano **stuzzichini golosi e facili** da preparare, magari per arricchire una selezione di [antipasti di Natale last minute](#). L'abbinamento tra la dolcezza del dattero, la sapidità del prosciutto e la cremosità del formaggio è semplicemente perfetto. Sono un'alternativa originale ai classici [Salatini misti](#) o alle [Stelline di pasta sfoglia](#). In un buffet delle feste, si affiancano magnificamente ad altri finger food come i [Bignè salati con mousse di mortadella](#), i [Ventagli salati](#) o i [Biscotti al parmigiano](#). E per un tocco di eleganza in più, perché non servirli accanto

## INGREDIENTI PER 20 DATTERI RIPIENI

### SALATI

DATTERI MEDJOUL scegli quelli naturali, morbidi e carnosì, tipo qualità Medjool - 12

PROSCIUTTO CRUDO fette non troppo sottili, altrimenti si seccano troppo - 100 gr

FONTINA 80 gr

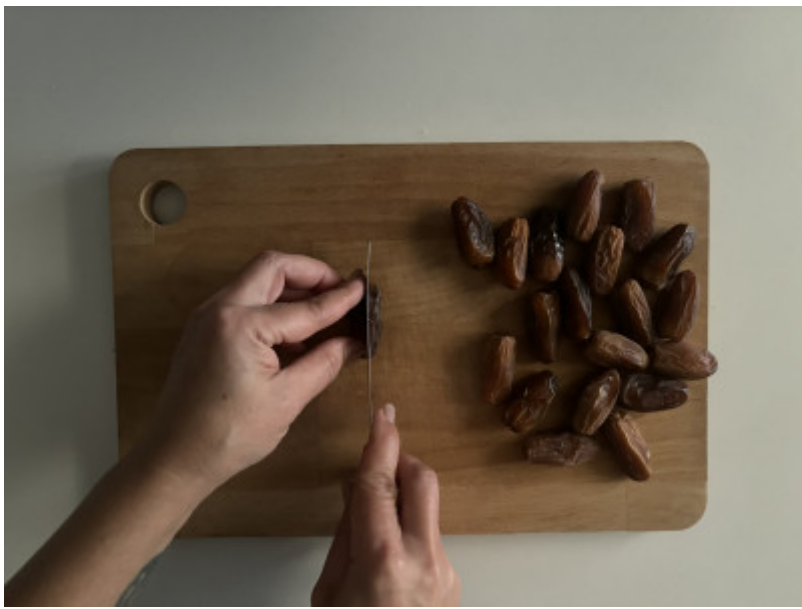
GHERIGLI DI NOCI metà gheriglio per ogni dattero - 10

MIELE MILLEFIORI

## COME FARE I DATTERI RIPIENI SALATI

- 1** Scegli dei datteri di media grandezza. Con un coltellino incidi ogni dattero per il lungo, facendo attenzione a non dividerlo completamente in due metà: deve aprirsi "a libro". Estrai delicatamente il nocciolo interno e scartalo. Ora hai creato lo spazio per il ripieno.

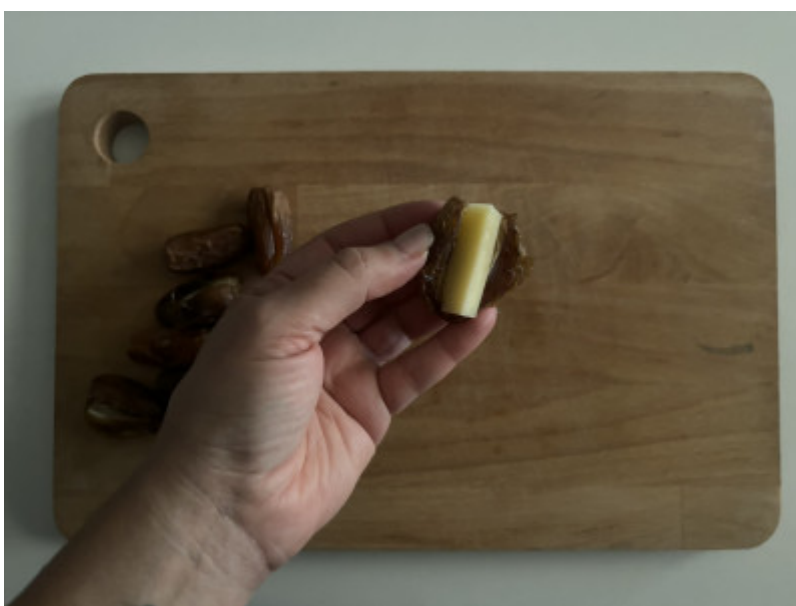
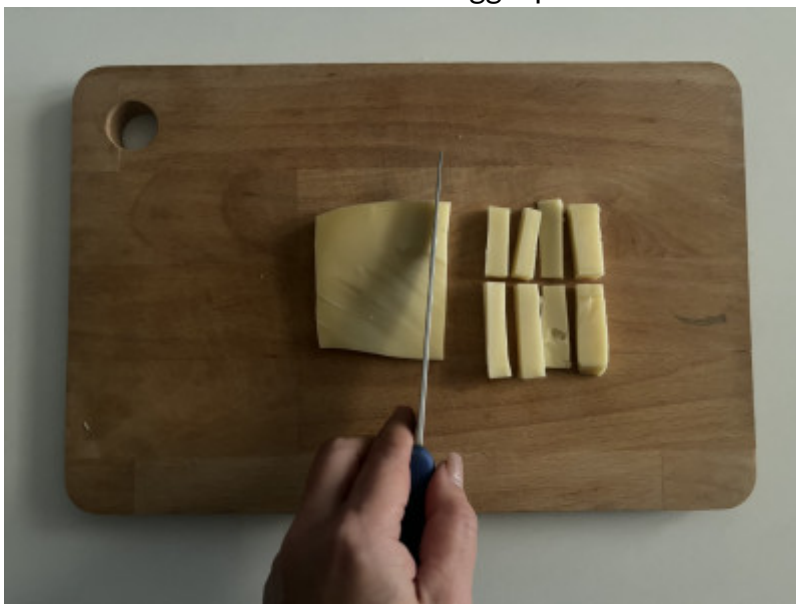




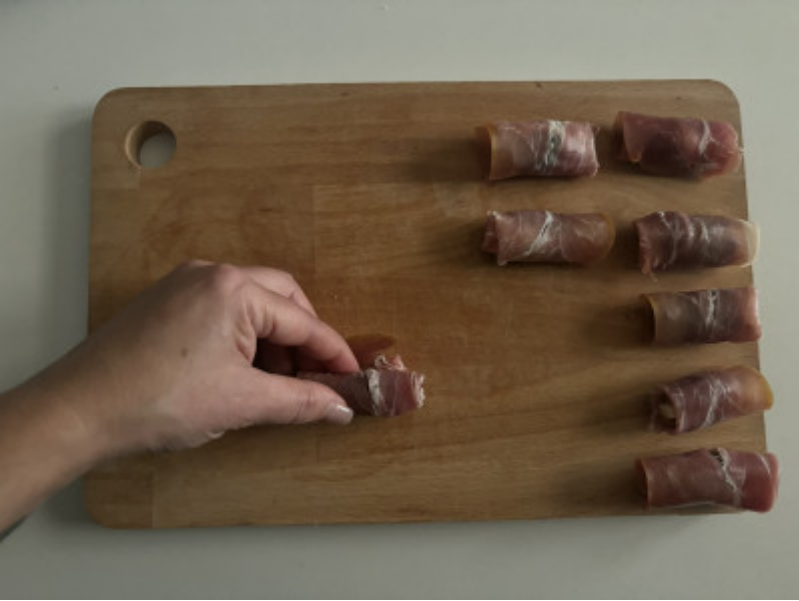
2 Taglia la Fontina a bastoncini piccoli, regolandoti con la lunghezza del dattero. Inserisci un

bastoncino di formaggio all'interno di ogni dattero. Per dare una nota croccante interna, aggiungi sopra il formaggio anche mezzo gheriglio di noce. Richiudi il dattero premendo leggermente (non si chiuderà del tutto, va bene così).

**Nota:** Puoi farne alcuni con la noce e altri solo col formaggio per variare.



- 3** Prendi le fette di prosciutto crudo e tagliale a metà per il lungo. Avvolgi ogni dattero farcito con mezza fetta di prosciutto. Cerca di coprire bene l'apertura del dattero per "sigillare" il formaggio all'interno.





**4** Accendi il forno a 200°C (modalità ventilata). Disponi i datteri sulla teglia foderata di carta forno.

**Consiglio:** Posizionali con la parte della "chiusura" del prosciutto verso il basso, oppure con l'apertura del dattero verso l'alto per evitare che il formaggio coli fuori.

Cuoci nel binario centrale per circa 10 minuti. Il prosciutto deve diventare croccante e il formaggio deve iniziare a sciogliersi. Sforna e disponili su un bel vassoio. Completa con un filo di miele colato sopra i datteri ancora caldi: il calore lo renderà fluido e irresistibile.





## IDEE ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** Ottima notizia! Questa ricetta è naturalmente senza glutine.

**Versione senza lattosio:** Sostituisci la Fontina con un formaggio stagionato che è naturalmente privo di lattosio, come il Parmigiano Reggiano stagionato 30 mesi, oppure con un'alternativa vegetale.

**Versione light:** Per una versione più leggera, puoi farcire i datteri con della ricotta light e omettere l'involucro di prosciutto. Saranno comunque deliziosi.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** Scegli dei datteri di buona qualità, grandi e polposi (come i Medjoul). Saranno più facili da denocciolare e farcire, e il loro sapore farà la differenza.

**Lo sfizio in più:** Al posto della Fontina, prova a farcire i datteri con del gorgonzola dolce o piccante. Il contrasto tra il dolce del dattero e il sapore deciso dell'erborinato è eccezionale.

**L'idea per i bambini:** I bambini potrebbero non amare il contrasto dolce-salato. Per loro, puoi preparare una versione dolce farcendo i datteri con del mascarpone e una nocciola tostata.

**Idea antispreco:** Se ti avanzano dei ritagli di prosciutto crudo o di formaggio, tritali finemente e usali per arricchire una frittata, un'insalata di pasta o per mantecare un risotto.

## CONSERVAZIONE

I datteri ripieni salati sono migliori se preparati e consumati in giornata. Se avanzano, si possono conservare per un paio di giorni in frigorifero in un contenitore ermetico.