

ANTIPASTI E SNACK

Involtini di bresaola e caprino

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Se hai ospiti all'improvviso e non sai cosa portare in tavola, non farti prendere dal panico. Spesso capita di voler stupire i propri invitati senza dover per forza accendere i fornelli o passare ore in cucina ad affettare e cuocere. La soluzione perfetta in questi casi sono gli **involtini di bresaola e caprino**, un **antipasto freddo elegante**, sfizioso e velocissimo da preparare.

Se questa idea ti entusiasma, puoi arricchire il tuo buffet esplorando altre favolose varianti con i formaggi: prova i delicati [involtini di zucchine e caprino](#) o i saporiti [involtini di melanzane ripieni di feta](#).

Preferisci accostare i formaggi ad altri salumi? Porta in tavola dei morbidi [involtini speck e brie](#) o dei freschissimi [rotolini di prosciutto e melone](#)

. E per non farti mancare un po' di croccantezza, stupisci tutti con dei [cestini di parmigiano](#) e un'ottima [bruschetta gourmet](#). Se vuoi pianificare un intero rinfresco estivo, non perderti queste fantastiche [6 idee per un aperitivo senza cottura con stuzzichini veloci e sfiziosi](#) per un successo garantito!

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI DI BRESAOLA E CAPRINO

BRESAOLA 16 fette

CAPRINO FRESCO 200 gr

GHERIGLI DI NOCE 40 gr

ERBA CIPOLLINA 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiaini da tavola

RUCOLA FRESCA 1 mazzetto

PEPE NERO MACINATO

PREPARA GLI INVOLTINI DI BRESAOLA E CAPRINO

1 **Metti** il formaggio caprino in una ciotola capiente e lavoralo velocemente con una forchetta per renderlo morbido e omogeneo.

Trita finemente al coltello i gherigli di noce e l'erba cipollina fresca, poi uniscili al formaggio nella ciotola.

Aggiungi un filo di olio extravergine d'oliva e una generosa manciata di pepe nero macinato al momento, mescolando bene per distribuire tutti i sapori.

2 **Stendi** le fette di bresaola su un tagliere pulito o su un piano da lavoro, allineandole bene.

Farcisci ciascuna fetta posizionando un cucchiaino abbondante di crema al caprino e noci su una delle estremità.

3 **Arrotola** la bresaola su se stessa in modo fermo ma delicato, partendo dal lato farcito, fino a formare un cilindretto compatto.

Disponi gli involtini ottenuti su un piatto da portata sopra un letto di rucola fresca ben lavata e asciugata, poi servili subito in tavola.

IDEE ALTERNATIVE

Senza Lattosio: Sostituisci il classico formaggio caprino fresco con una versione delattosata o con un formaggio spalmabile vegetale a base di mandorle o anacardi.

Light: Per un apporto calorico minore, puoi utilizzare della ricotta vaccina freschissima lavorata a crema invece del caprino.

L'Idea WOW: Aggiungi alla crema di farcitura qualche goccia di glassa all'aceto balsamico o un filo di miele al tartufo prima di servire gli involtini sul letto di rucola fresca. Il contrasto dolce-salato lascerà tutti a bocca aperta.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Per amalgamare al meglio gli ingredienti, tira fuori il formaggio caprino dal frigorifero almeno dieci minuti prima della preparazione. Questo ti permetterà di lavorarlo velocemente con una forchetta in modo ottimale per renderlo morbido e omogeneo.

Lo sfizio in più: Tosta i gherigli di noce in una padella antiaderente per appena un minuto prima di tritarli finemente al coltello; rilasceranno i loro oli essenziali aumentando il sapore della farcia.

L'idea per i bambini: I più piccoli potrebbero trovare il sapore pungente del pepe nero macinato un po' troppo forte. Preparane una porzione dedicata a loro omettendo il pepe ed eventualmente sostituendo l'erba cipollina fresca con un pizzico di parmigiano grattugiato.

Idea antispreco: Se ti avanza della crema di caprino, noci ed erba cipollina, non gettarla! Utilizzala il giorno dopo per mantecare un buon piatto di pasta, allungandola con un cucchiaino di acqua di cottura. Inoltre, eventuali foglie di rucola fresca in eccesso sono perfette per essere frullate e creare un pesto alternativo.

CONSERVAZIONE

Conserva i tuoi involtini di bresaola e caprino in frigorifero, disposti su un piatto e coperti minuziosamente con pellicola trasparente a contatto, per un massimo di 1-2 giorni. La copertura è fondamentale per impedire che le fette di bresaola si secchino ai bordi perdendo la loro morbidezza. Toglili dal frigorifero circa 10-15 minuti prima di servirli in tavola per far riprendere cremosità alla farcia.