

ANTIPASTI E SNACK

Involtini di bresaola e mela

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Cerchi un'idea lampo per un antipasto che non ti faccia accendere i fornelli all'ultimo minuto? Gli **involtini di bresaola e mela** sono la soluzione perfetta per stupire con eleganza e zero stress, risolvendo il problema dei lunghi tempi di preparazione. La freschezza della mela verde incontra la sapidità del salume, creando un equilibrio formidabile al palato. Se ami questi accostamenti, devi assolutamente provare anche il [Carpaccio di bresaola e fichi](#), altrettanto veloce. Per chi invece adora i classici finger food al formaggio, gli [Involtini di bresaola e caprino](#) o dei simpatici [cestini bresaola](#) sono imperdibili.

Preferisci qualcosa di più ricco o cotto? Allora

buttati su una squisita [Crostata salata bresaola e rucola](#) oppure su dei golosi [Involtini speck e brie](#). E se ti avanza qualche mela, usala per un esotico [pollo al curry con le mele](#)!

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI DI BRESAOLA E MELA

BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP 12

fette

MELA GRANNY SMITH 1

FORMAGGIO SPALMABILE (robiola, caprino o Philadelphia) - 150 gr

GHERIGLI DI NOCE 30 gr

SUCCO DI LIMONE

ERBA CIPOLLINA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPE NERO MACINATO

PREPARA GLI INVOLTINI DI BRESAOLA E MELA

1 **Lava** accuratamente la mela verde, asciugala e tagliala a bastoncini sottili, mantenendo la buccia per dare colore e una maggiore nota croccante.

Metti i bastoncini di mela in una ciotola e irrorali subito con il succo di limone per evitare che si ossidino e diventino scuri.

Trita al coltello i gherigli di noce in modo grossolano e sminuzza qualche filo di erba cipollina.

2 **Lavora** il formaggio spalmabile in una ciotolina insieme alle noci tritate, all'erba cipollina, a un goccio d'olio extravergine e a una spolverata di pepe nero, fino a ottenere una crema omogenea.

Stendi delicatamente le fette di bresaola sul tagliere.

Spalma un cucchiaino generoso di crema al formaggio su un'estremità di ogni fetta di bresaola.

3 **Posiziona** qualche bastoncino di mela verde sopra la crema di formaggio.

Arrotola la fetta di bresaola su se stessa stringendo leggermente per formare l'involto. Se lo desideri, chiudi ogni involto annodandolo con un lungo filo di erba cipollina.

Disponi gli involtini su un piatto da portata, guarnisci con un filo d'olio a crudo e servi.

IDEE ALTERNATIVE

Senza lattosio: Sostituisci il classico formaggio spalmabile con un'alternativa delattosata o a base vegetale.

Vegetariana: Al posto della bresaola, utilizza delle sottili fette di zucchina grigliata o di melanzana.

Idea WOW: Aggiungi una goccia di glassa all'aceto balsamico o del miele di castagno all'interno prima di arrotolare, per un contrasto agrodolce irresistibile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Irrora subito i bastoncini di mela con il succo di limone appena tagliati; questo eviterà che si ossidino e diventino scuri, mantenendoli croccanti.

Lo sfizio in più: Tosta leggermente i gherigli di noce in padella prima di tritarli e unirli al formaggio, in modo da esaltarne l'aroma.

L'idea per i bambini: Sostituisci le noci, a volte non amate dai più piccoli, con dei semplici cubetti di formaggio dolce in aggiunta alla crema.

Idea antispreco: Non buttare il torsolo e gli scarti della mela! Utilizzali per aromatizzare un infuso caldo speziato alla cannella o frullali in un estratto detox mattutino.

CONSERVAZIONE

Riponi la preparazione in un contenitore ermetico e conservala in frigorifero per un massimo di 24 ore. L'umidità della frutta e del formaggio tende ad ammorbidire la carne nel tempo, quindi per gustare appieno il piatto è consigliabile prepararlo poco prima di servirlo.