

ANTIPASTI E SNACK

Involtini di cetriolo e salmone

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Cerchi un'idea fresca, veloce e che non ti costringa ad accendere i fornelli durante le giornate più calde? Spesso gli antipasti estivi risultano pesanti da digerire o richiedono noiose preparazioni in cucina. La soluzione perfetta sono questi deliziosi **involtini di cetriolo e salmone**, un concentrato di freschezza, sapore ed eleganza, pronto in pochi minuti.

L'abbinamento tra il croccante del cetriolo e la sapidità del pesce affumicato è un grande classico intramontabile.

Se ami i sapori delicati e cerchi altre ispirazioni per un rinfresco a freddo, potresti accompagnarli con delle golose [tartine cetrioli e formaggio](#) o, per arricchire un menu a base di pesce, con delle raffinatissime e veloci [tartine salmone e avocado veloci](#)

. Il cetriolo è un ortaggio incredibilmente versatile, perfetto non solo da farcire ma anche da tuffare in fresche insalate: provalo ad esempio in un'ottima [insalata di carote e cetrioli](#) per fare il pieno di vitamine, oppure in una colorata e croccante [insalata di cetrioli e mais](#).

Per rimanere in tema di ricette estive e leggere, ottime in abbinamento al pesce, non lasciarti scappare l'intramontabile [insalata di avocado e yogurt](#) o un piatto di [zoodles con salmone e avocado](#), per un pasto davvero equilibrato e a basso contenuto di carboidrati. Infine, se vuoi scoprire quanti piatti meravigliosi puoi creare sfruttando appieno questo ortaggio dissetante, scopri queste [7 idee facili con i cetrioli: insalate, creme e minestre da rifare subito](#).

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI DI CETRIOLO E SALMONE

CETRIOLO GRANDE 1

SALMONE AFFUMICATO 100 gr

FORMAGGIO SPALMABILE 100 gr

ANETO FRESCO

SALE E PEPE

SEMI DI SESAMO

PREPARA GLI INVOLTINI DI CETRIOLO E SALMONE

1 Lava accuratamente il cetriolo sotto acqua corrente e asciugalo bene con un canovaccio.

Taglia via le due estremità del cetriolo.

Ricava delle fette lunghe e sottili utilizzando un pelapatate o una mandolina. Scarta la primissima fetta di sola buccia e prosegui fino ad arrivare ai semi centrali (puoi girare il cetriolo per sfruttare tutti i lati).

2 **Tampona** delicatamente le fette di cetriolo con un foglio di carta assorbente per

eliminare l'acqua in eccesso.

Stendi le fette su un tagliere pulito e spalma su ognuna di esse un velo uniforme di formaggio fresco.

3 **Adagia** una strisciolina di salmone affumicato sopra il formaggio.

Condisci con una macinata di pepe, un pizzico di sale (poco, il salmone è già sapido) e qualche fogliolina di aneto fresco.

Arrotola ogni fetta di cetriolo su se stessa partendo da un'estremità, stringendo delicatamente per formare un involtino compatto.

4 **Disponi** gli involtini su un bel piatto da portata, in verticale, in modo che mostrino il ripieno.

Spolvera con qualche seme di sesamo per dare un tocco croccante e servi immediatamente.

IDEE ALTERNATIVE

Senza lattosio: Sostituisci i 100 g di formaggio fresco spalmabile con una variante delattosata o a base vegetale (come una crema spalmabile alla soia o al tofu).

Vegetariana: Sostituisci i 100 g di salmone affumicato con dei filetti di pomodori secchi sott'olio ben sgocciolati o delle fettine sottili di peperone arrosto.

Idea WOW: Per un antipasto degno di una cena di gala, dopo aver formato i rotolini, guarniscili con una puntina di uova di lompo, caviale o una grattugiata di scorza di lime fresco per un profumo agrumato irresistibile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Il segreto per rotolini perfetti e compatti è eliminare tutta l'acqua in eccesso dell'ortaggio: ricordati di tamponare delicatamente le fette di cetriolo con un foglio di carta assorbente prima di stenderle su un tagliere pulito per spalmare il velo uniforme di formaggio fresco. Lo sfizio in più: Al posto del classico pepe nero, usa del pepe rosa in grani leggermente pestato al mortaio. Il sapore aromatico e pungente del pepe rosa si sposa divinamente con il pesce affumicato. L'idea per i bambini: Se ai più piccoli non piace il pesce, farcisci le fettine di cetriolo con il formaggio spalmabile e una fettina di prosciutto cotto di alta qualità o fesa di tacchino. Idea antispreco: Non buttare la parte centrale del cetriolo ricca di semi e la prima fetta di buccia scartata! Taglia tutto a pezzetti e metti in una brocca con acqua fresca, limone a fette e foglie di menta. Lascia in frigo per un paio d'ore: otterrai un'acqua aromatizzata detox e rinfrescante a costo zero.

CONSERVAZIONE

Gli **involtini di cetriolo e salmone** si conservano in frigorifero per un massimo di 1 giorno, chiusi rigorosamente all'interno di un contenitore ermetico. Il cetriolo, essendo composto prevalentemente da acqua, tenderà a rilasciare liquidi con il passare delle ore, ammorbidendo troppo l'involtino. Consumali freschissimi per gustare al meglio la loro consistenza croccante!