

ANTIPASTI E SNACK

Involtini di zucchine e caprino

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + *IL TEMPO DI MARINATURA (10 MINUTI)*



Gli **involtini di zucchine e caprino** sono la quintessenza della cucina estiva: pochi ingredienti, freschezza assoluta e una presentazione che fa subito festa. Questa preparazione unisce la dolcezza delle zucchine grigliate alla nota leggermente acidula e vellutata del formaggio caprino, creando un equilibrio di sapori che conquista al primo assaggio.

Per rendere il tuo buffet ancora più invitante, potresti accompagnarli a dei profumati [shio pan](#) o servirli come apertura per un pranzo leggero insieme a un [rotolo di mozzarella](#). Se ami gli antipasti a base di verdure, non perderti anche la

nostra versione del [carpaccio di zucchini](#) o questa sfiziosa variante dell' [prosciutto e melone](#).

Preparare gli involtini di zucchini e caprino è semplicissimo e richiede pochissimo tempo, rendendoli la soluzione ideale per chi desidera un piatto elegante senza passare ore in cucina. Il segreto per una riuscita perfetta sta tutto nella consistenza delle zucchini e nella cremosità del ripieno, che può essere personalizzato con erbe aromatiche fresche.

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI DI ZUCCHINE E CAPRINO

ZUCCHINE 3

CAPRINO 200 gr

GHERIGLI DI NOCE 30 gr

SUCCO DI LIMONE ½

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiari da tavola

ERBA CIPOLLINA 1 mazzetto

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE DEGLI INVOLTINI DI ZUCCHINE E CAPRINO

- 1 Lava e spunta le zucchini, poi usa una mandolina per tagliarle per il lungo a fette molto sottili, regolari e flessibili. Disponi le fette di zuccina su un vassoio grande, irrorale con il succo di limone, un filo di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale, poi lasciale marinare per 10 minuti in modo che si ammorbidiscano naturalmente a crudo.





- 2 Lavora in una ciotola il formaggio caprino con una forchetta, aggiungendo un cucchiaio di olio, una generosa macinata di pepe nero e l'erba cipollina tritata finemente finché non otterrai una crema liscia. Trita grossolanamente al coltello i gherigli di noce e uniscili alla crema di formaggio per regalare al piatto una nota croccante pazzesca.



- 3** Asciuga delicatamente le fette di zuccina tamponandole con della carta assorbente per eliminare il liquido della marinatura in eccesso. Spalma un cucchiaino abbondante di crema al caprino su ciascuna fetta di zuccina, stendendolo uniformemente ma lasciando un po' di spazio libero verso la fine.



- 4** Arrotola la zuccina su se stessa partendo dal lato farcito per formare un involtino compatto, sistemali tutti in verticale su un piatto da portata, completa con altra granella di noci e servili ben freddi.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che il formaggio caprino non contenga additivi a rischio se non certificato.

Versione senza lattosio: utilizza un caprino certificato senza lattosio o un formaggio vegetale a pasta morbida per ottenere lo stesso risultato vellutato.

Versione light: per una variante meno calorica, marina le zucchine senza aggiungere olio e lavora il caprino con un goccio di acqua gassata per renderlo più spumoso senza aggiungere grassi.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già vegetariana. Per la versione vegana, sostituisci il caprino con una crema di anacardi o di tofu fermentato.

L'idea WOW: aggiungi della granella di pistacchi tostiti o un filo di miele di castagno sopra ogni involtino: il contrasto tra il dolce e il salato trasformerà il piatto in una proposta gourmet.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: lascia riposare le zucchine su carta assorbente per qualche minuto. Questo eliminerà l'umidità in eccesso e permetterà agli involtini di zucchine e caprino di rimanere compatti senza scivolare via.

Lo sfizio in più: aggiungi una fogliolina di menta fresca tritata o della scorza di limone grattugiata all'impasto di caprino; donerà una fragranza agrumata irresistibile.

L'idea per i bambini: chiama questi involtini "girelle magiche di smeraldo": la forma divertente e il sapore delicato li aiuteranno ad apprezzare le verdure.

Idea antispreco: non buttare le estremità delle zucchine che non riesci ad affettare! Tritale finemente e usale per arricchire un sugo veloce.

CONSERVAZIONE

Gli involtini di zucchine e caprino si conservano perfettamente in frigorifero per circa 1-2 giorni all'interno di un contenitore ermetico. Ti consiglio di tirarli fuori dal frigo 10 minuti prima di servirli per gustare appieno la cremosità del formaggio.