

ANTIPASTI E SNACK

Piadina arrotolata bresaola e stracciatella

DOSI PER: 1 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 3 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La piadina arrotolata bresaola e stracciatella è diventata la regina indiscussa del mealprep moderno. Si tratta di una soluzione geniale che sposa la rapidità di esecuzione alla ricercatezza degli ingredienti: la grassezza dolce della stracciatella avvolge la bresaola magra e sapida, creando un equilibrio perfetto che non appesantisce. È il pasto ideale da infilare nella borsa frigo, capace di mantenersi delizioso fino alla pausa pranzo.

Per completare il tuo menù "office-friendly", potresti accompagnare questo rotolo con delle [chips di pasta](#) o arricchirlo con una nota profumata

usando un [pesto alla genovese](#). Se ami questo salume, non perderti anche la nostra versione degli [involtini di bresaola](#) o la freschezza del [carpaccio di bresaola e fichi](#). Preparare la piadina arrotolata bresaola e stracciatella è un gioco da ragazzi, ma il vero trucco risiede nella gestione della temperatura della sfoglia per ottenere una chiusura perfetta senza crepe, proprio come accade nelle migliori piadinerie romagnole.

Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!

Iscriviti al Canale WhatsApp

INGREDIENTI PER LA PIADINA

ARROTOLATA BRESAOLA E STRACCIATELLA

PIADINA 1

BRESAOLA 70 gr

STRACCIATELLA 100 gr

RUCOLA FRESCA 1 mazzetto

PARMIGIANO REGGIANO A SCAGLIE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPE NERO

PREPARAZIONE DELLA PIADINA ARROTOLATA BRESAOLA E STRACCIATELLA

- 1 Scalda bene la padella antiaderente sul fornello a fuoco medio. Non aggiungere grassi, la padella deve essere bella asciutta. Adagia la piadina sulla padella rovente e cuocila per circa 1-2 minuti. Girala e scaldala anche dall'altro lato finché non diventerà morbida e leggermente dorata. Fai molta attenzione a non seccarla troppo, altrimenti farai fatica a piegarla senza romperla!
- 2 Sposta la piadina appena scaldata sul tagliere e lasciala intiepidire solo per qualche secondo, in modo che la stracciatella non si sciolga completamente a contatto con il calore. Spalma in modo uniforme e generoso la stracciatella su tutta la superficie della piadina, ricordandoti di lasciare circa un centimetro di bordo libero per facilitare la chiusura. Disponi le fette di bresaola sopra la base cremosa, creando uno strato omogeneo.

3 Aggiungi la rucola fresca ben lavata e asciugata. Se ami i sapori decisi, unisci ora le scaglie di Parmigiano Reggiano, un filo leggerissimo d'olio extravergine e una grattugiata di pepe nero. Arrotola la piadina partendo dal bordo inferiore verso l'alto. Stringila delicatamente ma con fermezza usando le mani, in modo da compattare bene tutto il delizioso ripieno all'interno.

4 Taglia il rotolo esattamente a metà, magari con un taglio in diagonale per dare un tocco più elegante e gourmet. Se la prepari per l'ufficio, avvolgi le due metà ben strette nella carta stagnola o nella pellicola trasparente: si manterranno perfette fino alla tua pausa pranzo!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza una piadina certificata gluten-free a base di mais o riso; scaldala bene prima di farcirla per renderla più elastica.

Versione senza lattosio: sostituisci la stracciatella con un formaggio spalmabile delattosato o con una mousse di avocado e lime per una nota esotica.

Versione light: per ridurre le calorie, spalma sulla piadina un velo di [dressing proteico ai fiocchi di latte](#) al posto della stracciatella e abbonda con rucola fresca.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci la bresaola con dei [pomodori confit](#) e usa una mozzarella vegana sfilacciata.

L'idea WOW: aggiungi una manciata di granella di pistacchi tostati all'interno del rotolo: il contrasto di consistenze trasformerà il tuo pranzo in un'esperienza stellata.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per arrotolare la piadina senza che si spezzi, scaldala solo per pochi secondi per lato in una padella ben calda. Deve diventare flessibile ma non croccante. Farciala immediatamente e arrotolala mentre è ancora tiepida: la "memoria" della fibra manterrà la forma perfetta.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di scorza di limone grattugiata sopra la stracciatella. Donerà una freschezza incredibile ad ogni morso.

L'idea per i bambini: taglia la piadina farcita a rondelle spesse due centimetri creando dei "sushi di piadina": sono divertenti da mangiare e perfetti per le loro piccole mani.

Idea antispreco: Se ti avanza un po' di stracciatella, non lasciarla in frigo: usala per mantecare un risotto dell'ultimo minuto o per arricchire una [farifrittata](#) di verdure.

CONSERVAZIONE

La piadina arrotolata bresaola e stracciatella si conserva perfettamente in frigorifero per 4-5 ore. Se devi portarla in ufficio, avvolgila strettamente nella carta stagnola o nella pellicola: questo aiuterà a mantenere l'umidità interna e impedirà alla stracciatella di bagnare eccessivamente la sfoglia.