

ANTIPASTI E SNACK

Rotolini di prosciutto e melone

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quando le temperature salgono, la voglia di stare ai fornelli diminuisce, ma non quella di portare in tavola qualcosa di speciale. I **rotolini di prosciutto e melone** sono la reinterpretazione elegante e golosa del più classico degli abbinamenti estivi. Questa versione aggiunge una nota cremosa grazie al formaggio spalmabile e un tocco agrodolce dato dal miele, rendendo ogni boccone un'esplosione di sapori bilanciati.

Se apprezzi la frutta nei piatti salati, gusta anche un'ottima [Insalata di melone](#) o dei colorati [Spiedini di melone e anguria](#). Le varianti sfiziose non mancano: lasciati tentare dai [Rotolini di zucchine con robiola e crudo](#) o dalle eleganti [Girelle al salmone](#)

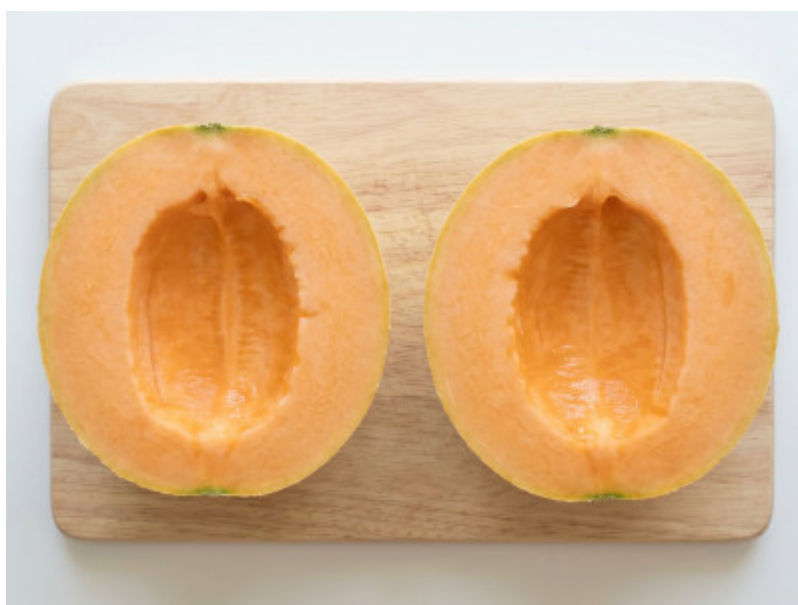
. Infine, per un menù estivo perfetto, porta in tavola una deliziosa [Insalata di anguria](#) e l'immane e fresco [Gelo di melone](#).

INGREDIENTI PER I ROTOLINI DI PROSCIUTTO E MELONE

MELONE maturo e sodo - 1
PROSCIUTTO CRUDO non troppo sottili -
12 fette
FORMAGGIO SPALMABILE tipo robiola o caprino - 150 gr
RUCOLA FRESCA 1 ciuffo
MIELE DI ACACIA 1 cucchiaio da tavola
PEPE NERO MACINATO

PREPARAZIONE DEI ROTOLINI DI PROSCIUTTO E MELONE

- 1** **Taglia** a metà il melone, ripuliscilo dai semi interni con un cucchiaio, elimina la buccia e ricava delle fette sottili con l'aiuto di una mandolina o di un pelapatate largo.

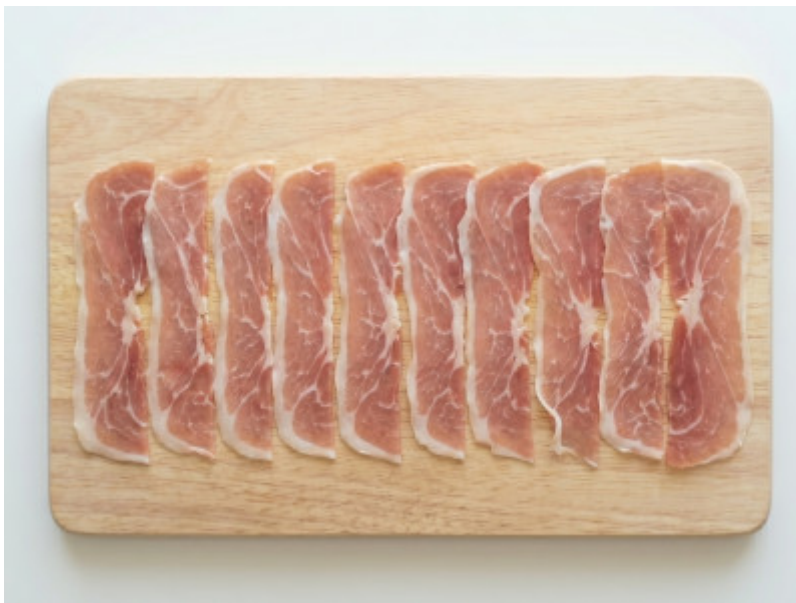




2 **Mescola** in una ciotolina il formaggio spalmabile con il miele e una generosa macinata di pepe nero, lavorandolo fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Stendi le fette di prosciutto crudo su un tagliere pulito, distanziandole leggermente tra loro.





3 **Spalma** un velo uniforme di crema al formaggio su tutta la superficie di ogni fetta di prosciutto.

Adagia sopra il formaggio le fettine di melone e qualche foglia di rucola fresca ben lavata e asciugata.





4 **Arrotola** delicatamente il prosciutto su se stesso partendo dal lato più corto, stringendo bene ma senza esagerare, così da sigillare il ripieno all'interno del cilindro.

Taglia ogni cilindro ottenuto a metà con un coltello ben affilato per creare dei bocconcini perfetti, sistemali su un piatto da portata e lascia riposare in frigo per 10 minuti prima di servire.





IDEE ALTERNATIVE

Senza lattosio: Sostituisci la robiola o il caprino con un formaggio spalmabile senza lattosio o a base vegetale, mantenendo invariate le dosi.

Vegetariana: Al posto del prosciutto crudo, utilizza delle fette sottilissime di zucchine o melanzane grigliate. Il contrasto con la dolcezza del melone rimarrà sorprendente.

Light: Per una versione più leggera, scegli un formaggio spalmabile light o della ricotta di mucca ben sgocciolata, e abbi cura di privare il prosciutto del grasso visibile.

Idea WOW: Aggiungi all'interno della farcitura una spolverata di granella di pistacchi tostati o di noci pecan triturate. Il contrasto croccante trasformerà ogni boccone in un'esperienza gourmet.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Prima di farcire i rotolini, tampona delicatamente le fette di melone con della carta assorbente. Questo passaggio è fondamentale per eliminare l'umidità in eccesso ed evitare che l'acqua del frutto sciolga la crema al formaggio.

Lo sfizio in più: Qualche goccia di glassa all'aceto balsamico lasciata cadere a filo sui bocconcini prima di servirli esalterà la sapidità del prosciutto crudo.

L'idea per i bambini: Sostituisci il prosciutto crudo con del prosciutto cotto di alta qualità e ometti la rucola e il pepe nero. Otterrai un sapore più dolce e delicato, perfetto per i più piccoli.

Idea antispreco: Ripulendo il melone avanzeranno inevitabilmente dei ritagli irregolari di polpa. Non gettarli! Congelali a cubetti per arricchire i tuoi frullati estivi, oppure frullali subito con un po' di ghiaccio e succo di limone per una bibita rinfrescante.

CONSERVAZIONE

I rotolini andrebbero gustati freschi, appena dopo il tempo di riposo indicato nella ricetta. Tuttavia, se dovessero avanzare, puoi conservarli in frigorifero per un massimo di 24 ore, riponendoli in un contenitore a chiusura ermetica. Oltre questo arco di tempo, il melone inizierà a rilasciare troppi liquidi rovinando la consistenza del piatto.