

SECONDI PIATTI

Rotolo di spinaci e salmone

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 15 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **rotolo di spinaci e salmone** è la soluzione ideale per chi desidera portare in tavola un piatto raffinato, bilanciato e di grande impatto visivo.

Questa preparazione si basa su una soffice "frittata" agli spinaci che, una volta cotta, viene farcita con formaggio cremoso e fettine di salmone affumicato, per poi essere arrotolata e servita a rondelle.

È perfetto per un buffet, un aperitivo in giardino o come secondo piatto leggero accompagnato da una [insalata di carote e cetrioli](#). Se ami i piatti freddi e veloci, potresti servire questo rotolo insieme a delle fragranti [arepas](#) o utilizzarlo come apertura per un pranzo a base di [pesce](#). Se cerchi altre idee per arricchire i tuoi antipasti, non perderti la nostra

versione delle [girelle al tonno](#) o lasciati ispirare dalla freschezza di questo [carpaccio di zucchine](#).

Preparare il rolo di spinaci e salmone è semplicissimo: con pochi e sani ingredienti otterrai un successo assicurato, proprio come accade con le ricette più amate del nostro portale.

INGREDIENTI PER IL ROTOLO DI SPINACI E SALMONE

SPINACI o 250 g se surgelati - 400 gr

UOVA MEDIE 3

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 50 gr

FORMAGGIO SPALMABILE 200 gr

SALMONE AFFUMICATO 150 gr

SALE

PEPE NERO

NOCE MOSCATA

PREPARAZIONE DEL ROTOLO DI SPINACI E SALMONE

- 1** Inizia dagli spinaci: cuoci gli spinaci in padella con un filo d'acqua per pochi minuti. Scolali e, una volta tiepidi, strizzali benissimo con le mani per eliminare ogni residuo di acqua, poi frullali finemente in un mixer. Separa i tuorli dagli albumi. In una ciotola, monta gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale usando le fruste elettriche.
- 2** In un'altra ciotola, mescola i tuorli con gli spinaci frullati, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, pepe e un tocco di noce moscata. Una volta ottenuto un composto omogeneo, incorpora gli albumi a neve poco alla volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Versa l'impasto verde su una leccarda foderata di carta forno, livellalo bene con una spatola per formare un rettangolo regolare e cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 12-15 minuti.
- 3** Sforna la base e, per mantenerla elastica senza romperla, coprila subito con un foglio di pellicola trasparente sigillando bene i bordi: in questo modo il vapore la manterrà umida. Lasciala raffreddare completamente. Una volta fredda, rimuovi la pellicola e la carta

forno. Spalma il formaggio fresco su tutta la superficie, lasciando un piccolo margine libero lungo i bordi.

- 4 Distribuisci le fette di salmone affumicato in modo uniforme sopra lo strato di formaggio. Arrotola delicatamente la base di spinaci partendo dal lato più lungo, stringendo bene. Avvolgi il rotolo ottenuto nella pellicola per alimenti e lascialo compattare in frigorifero per almeno 1 ora prima di tagliarlo a fette e servirlo.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la base è naturalmente priva di glutine se utilizzi solo uova e spinaci..

Versione senza lattosio: utilizza un formaggio spalmabile certificato "lactose-free" o una mousse di avocado e lime per un tocco esotico.

Versione light: sostituisci il formaggio cremoso con dello yogurt greco allo 0% di grassi o della ricotta magra ben setacciata, arricchendo il gusto con molto pepe nero.

L'idea vegetariana/vegana: per una versione vegetariana, sostituisci il salmone con dei pomodori secchi o delle falde di peperone arrostito. Per quella vegana, prova una base di farina di ceci.

L'idea WOW: aggiungi una granella di pistacchi tostati sopra il formaggio prima di arrotolare: la nota croccante renderà il tuo rotolo di spinaci e salmone indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che la base si rompa, arrotolala appena sfornata quando è ancora calda, aiutandoti con la carta forno. Lasciala raffreddare in questa posizione per qualche minuto prima di farcirla: la "memoria" della forma eviterà crepe fastidiose.

Lo sfizio in più: aggiungi della scorza di limone grattugiata finemente alla crema di formaggio; la nota agrumata pulirà il palato dalla grassezza del salmone in modo sublime.

L'idea per i bambini: taglia il rotolo a fette sottili e presentalo come "girandole di smeraldo": la forma divertente li aiuterà a mangiare le verdure.

Idea antispreco: Non buttare l'acqua di cottura degli spinaci (se li hai bolliti)! È ricca di sali minerali e può essere utilizzata come base per un brodo vegetale.

CONSERVAZIONE

Il rotolo di spinaci e salmone si conserva perfettamente in frigorifero per 1-2 giorni all'interno di un contenitore ermetico o avvolto nella pellicola trasparente. Ti consiglio di affettarlo solo al

momento di servirlo per mantenere il ripieno ben compatto e fresco.