

SECONDI PIATTI

Rotolo zucchine e stracchino

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



Il **rotolo zucchine e stracchino** è la soluzione ideale per chi cerca un secondo piatto o un antipasto saporito che possa essere gustato sia tiepido che freddo. La base, realizzata con zucchine grattugiate e uova, crea una sfoglia elastica che avvolge un cuore di stracchino cremoso e filante. È una ricetta versatile che mette d'accordo tutta la famiglia, perfetta anche per essere portata nel cesto del picnic o mangiata in spiaggia.

Per rendere il tuo menù ancora più completo, potresti servire questo rotolo insieme a dei fragranti [fiori di zucca al forno gratinati](#) o dopo aver stuzzicato l'appetito con delle sfiziose [chips di zucchine al forno](#). Se ami i sapori decisi, non perderti

anche la nostra versione delle [cotolette di patate e tonno](#) o questa variante originale della [caprese estiva con le pesche](#). Preparare il rotolo zucchine e stracchino è davvero un gioco da ragazzi: con pochi passaggi e i giusti accorgimenti per non far rompere la pasta, otterrai un successo assicurato che conquisterà tutti al primo morso.

INGREDIENTI PER IL ROTOLO ZUCCHINE E STRACCHINO

ZUCCHINE medie - 3

UOVA MEDIE 4

PARMIGIANO GRATTUGIATO 50 gr

STRACCHINO 250 gr

PROSCIUTTO COTTO 100 gr

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE DEL ROTOLO ZUCCHINE E STRACCHINO

- 1 Lava accuratamente le zucchine, spuntale e grattugiale utilizzando una comune grattugia da cucina a fori larghi. Mettile in un colino con un pizzico di sale e strizzale benissimo con le mani per eliminare tutta la loro acqua di vegetazione. In una ciotola capiente, sbatti le uova con una forchetta insieme al Parmigiano Reggiano grattugiato, a un pizzico di sale e a una generosa macinata di pepe.





- 2** Aggiungi le zucchine ben strizzate al composto di uova e mescola accuratamente con una spatola per amalgamare alla perfezione tutto il mix. Versa il mix ottenuto su una leccarda foderata di carta forno (circa 30x40 cm) e livellalo bene con il dorso di un cucchiaio fino a ottenere un rettangolo omogeneo. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 15-20 minuti, finché la superficie non risulterà ben compatta.



- 3** Sforna la base alle zucchine e capovolgila subito su un nuovo foglio di carta forno pulito, rimuovendo delicatamente quello usato per la cottura. Lasciala intiepidire per circa 5 minuti in modo che mantenga la sua naturale elasticità e non si rompa. Quando la base è

tiepida, spalma lo stracchino in modo uniforme su tutta la superficie, avendo cura di lasciare giusto un centimetro libero dai bordi esterni. Copri lo strato di formaggio cremoso stendendo le fette di prosciutto cotto una accanto all'altra, fino a completare la farcitura.



- 4 Arrotola delicatamente la base partendo dal lato più lungo, stringendo bene il rotolo mentre procedi. Avvolgi la superficie ottenuta nella pellicola trasparente per alimenti e lasciala riposare in frigorifero per almeno 30 minuti: questo passaggio la renderà compatta e facilissima da tagliare a fette. Se preferisci gustarla calda e filante, ricordati che puoi passarla in forno per cinque minuti appena prima di servirla a tavola!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la base è naturalmente priva di glutine se utilizzi solo uova e zucchine; se aggiungi farina per dare corpo, scegli quella di riso o l'amido di mais certificato.

Versione senza lattosio: sostituisci lo stracchino con una versione delattosata o con un formaggio spalmabile vegetale a base di soia o anacardi.

Versione light: cuoci la base in forno senza aggiungere grassi e utilizza uno stracchino leggero o della ricotta magra ben setacciata per la farcitura.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già vegetariana. Per una versione vegana, prova la base fatta con farina di ceci (stile farifrittata) e farcisci con crema di tofu.

L'idea WOW: aggiungi delle fette di salmone affumicato sopra lo stracchino prima di arrotolare: il contrasto di colori e sapori renderà il tuo rotolo zucchine e stracchino degno di un buffet di lusso.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto per non far rompere la base è arrotolarla quando è ancora calda. Appena sfornata, coprila con un altro foglio di carta forno o un canovaccio umido e arrotolala subito. Lasciala intiepidire così prima di procedere con la farcitura dello stracchino.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di menta fresca tritata o della scorza di limone grattugiata all'impasto di zucchine; queste note aromatiche esaltano incredibilmente la dolcezza del formaggio.

L'idea per i bambini: taglia il rotolo a fette sottili e infilzale con degli stuzzichini colorati creando delle "girandole magiche".

Idea antispreco: non buttare l'acqua che fuoriesce dalle zucchine quando le grattugiate e le salate! È ricca di sali minerali e può essere aggiunta a un minestrone o usata come base per una saporita schiacciata.

CONSERVAZIONE

Il rotolo zucchine e stracchino si conserva perfettamente in frigorifero per 1-2 giorni all'interno di un contenitore ermetico. Ti consiglio di tirarlo fuori 10-15 minuti prima di servirlo per gustare appieno la cremosità del ripieno.