

ANTIPASTI E SNACK

Tartare di bresaola e avocado

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **tartare di bresaola e avocado** è la scelta ideale per chi desidera un piatto fresco, nutriente e raffinato senza dover accendere i fornelli. Questo abbinamento unisce la sapidità della bresaola della Valtellina alla cremosità burrosa dell'avocado, creando un equilibrio di sapori perfetto per l'estate o per un pranzo veloce in ufficio.

Se ami questo salume magro, questa ricetta è l'alternativa creativa al classico [carpaccio di bresaola e fichi](#) o al più avvolgente [risotto ai fichi](#).

Preparare la tartare di bresaola e avocado è un gioco di consistenze: la carne tagliata finemente al coltello incontra la morbidezza del frutto esotico, proprio come accade nell'elegante [crostata salata bresaola e rucola](#)

. Se stai organizzando un buffet, puoi servirla in piccole monoporzioni accanto a dei [crostini con mousse di salmone](#) o a dei pratici [rotolini di piadina](#). Per un tocco di croccantezza in più, ti consiglio di accompagnarla con delle [chips di pasta](#) o di inserirla in un menù mediterraneo insieme a un' [insalata di farro freddo](#) o a un profumato [riso venere con cetrioli e salmone](#). Il segreto di questo piatto risiede nella marinatura, che deve essere delicata per non coprire il gusto nobile degli ingredienti.

Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!

Iscriviti al Canale WhatsApp

INGREDIENTI PER LA TARTARE DI BRESAOLA E AVOCADO

BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP 150 gr

AVOCADO grandi e maturi - 2

LIMONE 1

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

ERBA CIPOLLINA 1 mazzetto

SALE

PEPE NERO

MANDORLE A LAMELLE tostate (opzionale) - 1 cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE DELLA TARTARE DI BRESAOLA E AVOCADO

- 1 Taglia gli avocado a metà, rimuovi il nocciolo e, con l'aiuto di un cucchiaino, estrai la polpa. Sul tagliere, riduci la polpa a cubetti piccoli e regolari (circa 5mm per lato). Trasferiscili subito nella ciotola capiente. Irrora immediatamente i cubetti di avocado con il succo di limone filtrato per evitare che anneriscano. Aggiungi la scorza grattugiata del limone, l'olio extravergine, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescola delicatamente e lascia insaporire qualche minuto.
- 2 Prendi le fette di bresaola (o il pezzo intero) e, usando il coltello ben affilato, tagliala prima a striscioline e poi a dadini molto piccoli, cercando di ottenere una dimensione simile a quella dei cubetti di avocado. Aggiungi la bresaola sminuzzata nella ciotola con l'avocado. Trita finemente l'erba cipollina e uniscila al resto degli ingredienti. Mescola tutto con cura

e delicatezza per amalgamare i sapori senza schiacciare troppo l'avocado. Assaggia e, se necessario, regola di sale e pepe.

- 3 Per una presentazione da vero chef, posiziona un coppapasta al centro del piatto e riempilo con la tartare, pressando leggermente con il dorso di un cucchiaio. Rimuovi delicatamente l'anello. Decora, se ti piace, con le mandorle tostate, come mostrato nella foto. Porta subito in tavola la tua freschissima tartare!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: questa ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che la bresaola sia certificata senza tracce di contaminazione.

Versione senza lattosio: il piatto è già 100% privo di latticini, risultando perfetto per chi soffre di intolleranze.

Versione light: riduci la quantità di olio e aumenta quella del succo di lime o limone; l'acidità esalterà i sapori senza aggiungere grassi.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci la bresaola con dei cubetti di barbabietola precotta marinata con un pizzico di sale affumicato per richiamare la nota speziata della carne.

L'idea WOW: aggiungi una granella di pistacchi tostatati o dei semi di sesamo nero in superficie: il contrasto cromatico e la nota croccante renderanno il piatto degno di un ristorante stellato.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto è il taglio al coltello. Non usare mai un mixer per la bresaola, perché la ridurresti in poltiglia perdendo la consistenza tipica della tartare. Taglia la carne a fettine, poi a striscioline e infine a cubetti minuscoli.

Lo sfizio in più: aggiungi una grattugiata di scorza di lime o di zenzero fresco nella marinatura: la nota balsamica darà una freschezza incredibile al tuo piatto.

L'idea per i bambini: usa un coppapasta per dare alla tartare la forma di un tortino perfetto: la presentazione ordinata e il sapore delicato li incuriosiranno sicuramente.

Idea antispreco: se l'avocado è molto maturo e non tiene il taglio a cubetti, frullalo con un po' di limone e olio per creare una salsa d'accompagnamento su cui adagiare la tartare di bresaola.

CONSERVAZIONE

La tartare di bresaola e avocado va consumata immediatamente dopo la preparazione. L'acido citrico della marinatura, pur essendo fondamentale, tenderebbe a "cuocere" le fibre della carne

e a ossidare l'avocado se lasciata riposare per più di un'ora in frigorifero.