

ANTIPASTI E SNACK

Girelle di Tramezzino al Tonno Fresche e Sfiziose

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 30 MINUTI DI RIPOSO IN FRIGORIFERO



Il campanello suona all'improvviso, gli amici sono alla porta e tu hai bisogno di un'idea lampo per accompagnare i calici di vino. Niente panico, abbiamo la soluzione infallibile.

Preparare delle **girelle di tramezzino al tonno** è la mossa vincente per portare in tavola un antipasto super scenografico in appena cinque minuti di orologio.

Il cuore di questo salva-aperitivo è una farcitura incredibilmente cremosa e saporita. Noi abbiamo

scelto una delicata [mousse di tonno](#) fatta in casa, perfetta per conquistare tutti al primo morso.

Se ami sperimentare, ricorda che puoi sostituirla o alternarla sul vassoio con un'intensa [mousse di mortadella](#), creando un contrasto di colori e sapori irresistibile.

Questi morbidi **rotolini di pane per tramezzini al tonno** sono la carta da giocare quando hai bisogno di [idee per un aperitivo senza cottura](#). Niente forno acceso, zero stress e massima resa visiva.

Il segreto per un risultato impeccabile? Passa delicatamente il mattarello sulle fette prima di stendere i tuoi **stuzzichini veloci con tonno e maionese**. Così la sfoglia diventerà elastica e non si spezzerà mentre la avvolgi.

Le **girelle di tramezzini fredde** sono un vero asso nella manica per i buffet in piedi, ma si prestano a mille varianti golose a seconda di ciò che hai in frigorifero.

Per ampliare il tuo menù, ti consigliamo di sbirciare anche ricette sfiziose come le coloratissime [girelle con gorgonzola e noci](#), perfette da alternare sul piatto da portata.

Se preferisci i grandi classici, non farti scappare le raffinate [girelle al salmone](#) o le versioni calde e filanti [gusto pizza](#) che fanno sempre impazzire i più piccoli.

Infine, per un tocco rustico che completa l'opera, affianca al tuo finger food un sostanzioso [rolo di frittata farcito](#)

. Allaccia il grembiule e preparati a ricevere i complimenti, il tuo aperitivo è servito!

INGREDIENTI PER LE GIRELLE DI TRAMEZZINO

PANE PER TRAMEZZINI lunghe - 2 fette

TONNO SOTT'OLIO ben sgocciolato - 160 gr

MAIONESE 2 cucchiaini da tavola

FORMAGGIO SPALMABILE 100 gr

MISTICANZA

POMODORINI 6

PEPE NERO macinato fresco -

COME SI CUCINANO LE GIRELLE DI TRAMEZZINO PER 4 PERSONE

- 1 Per prima cosa, **sgocciola benissimo il tonno** dall'olio di conservazione per evitare che ammorbidisca troppo il composto.

Versalo in una ciotola insieme al **formaggio spalmabile** e alla **maionese**.

Schiaccia gli ingredienti con una forchetta fino a ottenere una **mousse liscia e vellutata**, poi completa con una macinata di **pepe nero fresco**.



2

Adagia le fette di **pane per tramezzini** sul piano di lavoro.

Passa delicatamente un **mattarello** sulla superficie: in questo modo le renderai più elastiche, soffici e facilissime da arrotolare senza rischiare di romperle.



3

Spalma la **mousse di tonno** in modo uniforme su tutta la superficie del pane.

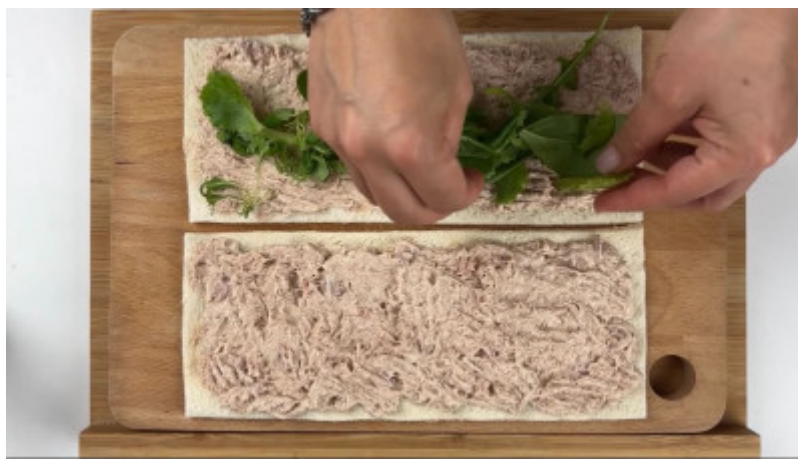
Ricorda di lasciare **libero circa un centimetro dal bordo**: questo piccolissimo accorgimento eviterà che il ripieno fuoriesca quando andrai ad arrotolare.



4 Lava i **pomodorini** e tagliali a pezzetti piccoli.

Distribuisci uno strato uniforme di **misticanza fresca** su una fetta di pane e adagia i **pomodorini a cubetti** sull'altra.





5 Arrotola il pane su se stesso partendo dal lato più corto.

Stringi delicatamente ma con decisione con le dita: l'obiettivo è **compattare bene il ripieno** senza fare troppa pressione, evitando così di rompere la sfoglia.

Avvolgi il cilindro ottenuto nella **pellicola trasparente**, sigillando bene le estremità a forma di caramella.

Mettilo a riposare in frigorifero per **almeno 30 minuti**: questo passaggio fondamentale

permetterà al rotolo di stabilizzarsi e di compattarsi alla perfezione.





6 Rimuovi delicatamente la **pellicola trasparente** dal rotolo.

Utilizza un **coltello a lama liscia ben affilato** per tagliare il cilindro a fette spesse circa due centimetri, ottenendo così dei dischetti perfetti.

Disponi le tue **girelle colorate** su un piatto da portata e servile subito ben fresche!



COME CONSERVARE LE GIRELLE DI TRAMEZZINO

Puoi conservare le tue **girelle di tramezzino al tonno** in frigorifero per **massimo 24-48 ore**, chiuse all'interno di un contenitore ermetico oppure ben avvolte nella pellicola trasparente per evitare che il pane si asciughi.

Stai organizzando la classica **scampagnata di Ferragosto** o il **pranzo in spiaggia** con gli amici? Questo stuzzichino freddo è il compagno di viaggio ideale!

Per un **trasporto sicuro e impeccabile**, riponi i rotolini già tagliati in un **contenitore rigido** ben sigillato, separando gli strati con un foglio di carta da forno per non farli attaccare tra loro.

Un piccolo consiglio E-E-A-T per la sicurezza alimentare: dato il ripieno a base di maionese e formaggio fresco, mantieni sempre la **catena del freddo** durante il tragitto utilizzando una borsa termica con abbondanti ghiaccioli sintetici. In questo modo le tue girelle arriveranno a destinazione super fresche e pronte da gustare sotto l'ombrellone!

CONSIGLI E VARIANTI

Ecco una serie di **consigli furbi e varianti sfiziose** per personalizzare le tue girelle e adattarle ai gusti di tutti i tuoi ospiti:

Versione leggera e proteica: Se cerchi un'alternativa più light, sostituisci la maionese con lo **yogurt greco colato**. Otterrai una crema ugualmente soffice e avvolgente, ma con meno calorie.

Trucco antirottura: Se noti che il pane è un po' asciutto, coprillo per un paio di minuti con un **canovaccio leggermente umido** prima di stenderlo con il mattarello. Le fibre assorbiranno l'umidità e il pane diventerà elasticissimo!

Variante al salmone: Puoi sostituire il tonno con il **salmone affumicato** tritato finemente al coltello, abbinandolo ad erba cipollina fresca per un tocco raffinato.

Alternativa vegetariana: Ometti il pesce e crea una farcitura con **formaggio spalmabile, pesto di pomodori secchi e olive taggiasche** tritate.

Opzione senza glutine: Prepara questa sfiziosa ricetta anche per chi è celiaco utilizzando semplicemente il **pane per tramezzini gluten-free**.

Vuoi un tocco croccante e scenografico? Prima di servire, passa i bordi delle girelle nella **granella di pistacchi** o nei semi di sesamo tostati!