

SECONDI PIATTI

Rotolo di mozzarella con prosciutto e rucola: la ricetta estiva senza cottura

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Campania](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 30 MINUTI DI RIPOSO IN FRIGORIFERO



Sei alla ricerca di un'idea fresca, saporita e soprattutto velocissima per i tuoi pranzi estivi? Il **rotolo di mozzarella con prosciutto e rucola** è la risposta perfetta alle giornate più calde, quando accendere i fornelli è fuori discussione.

Questa ricetta si prepara in appena 10 minuti ed è ideale sia come antipasto sfizioso che come secondo piatto leggero. Ti basterà stendere una **sfoglia di mozzarella** pronta, farcirla con ingredienti freschi e

arrotolare il tutto con cura.

Se ami questo genere di preparazioni furbe, sul nostro sito trovi tantissime alternative. Ad esempio, dovresti provare il classico [rotolo di frittata con prosciutto](#) oppure il raffinato [rotolo di salmone affumicato e ricotta](#), perfetti per stupire i tuoi ospiti.

Per una variante di carne ricca e gustosa, ti consigliamo invece il [rollè di tacchino farcito con spinaci e provola](#). Se invece cerchi il comfort food per eccellenza a base di filante bontà, non perderti la tradizionale [mozzarella in carrozza](#).

Vuoi arricchire il tuo buffet con altri finger food veloci? Abbina questa portata ai freschi [rotolini di zucchini con robiola e crudo](#) o alle sfiziose [girelle al salmone](#).

Non dimenticare di completare il tuo menu estivo dando un'occhiata alla nostra selezione con [10 contorni freschi e veloci per l'estate](#) per un successo garantito a tavola.

Scopriamo subito insieme i pochi e semplici passaggi per portare in tavola un **antipasto freddo con mozzarella** impeccabile, compatto e che non rilascia acqua durante il taglio!

INGREDIENTI PER FARE IL ROTOLO DI MOZZARELLA PER 4 PERSONE

SFOGLIA DI MOZZARELLA circa 300 g - 1
PROSCIUTTO CRUDO a fette sottili - 150
gr
RUCOLA FRESCA 80 gr
POMODORI 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola
SALE FINO
PEPE NERO

PREPARAZIONE DEL ROTOLO DI MOZZARELLA

1 Inizia dedicandoti alla **preparazione degli ingredienti** freschi. Lava accuratamente sotto

l'acqua corrente sia i pomodori ramati che la rucola.

Asciuga benissimo la rucola tamponandola con della carta assorbente: questo passaggio è fondamentale per eliminare ogni traccia di umidità.

Taglia i **pomodori a fette molto sottili**, avendo cura di eliminare i semi interni e l'acqua di vegetazione in eccesso.

Infine, lascia riposare le fette per qualche minuto su un foglio di carta assorbente. Questo trucco eviterà che il rotolo rilasci liquidi una volta farcito.



2 Ora è il momento di occuparsi della base: **asciuga la mozzarella**. Srotola delicatamente la sfoglia di mozzarella.

Adagiala su un tagliere sopra un ampio foglio di **pellicola trasparente**: ti servirà come guida fondamentale per arrotolarla con facilità in un secondo momento.

Tampona con cura la superficie della mozzarella usando della carta da cucina. Questo

passaggio è essenziale per **eliminare il siero in eccesso**, evitando così che il rotolo risulti troppo bagnato.

È arrivato il momento di passare alla fase creativa: **farcisci il rollè**. Distribuisci le fette di prosciutto crudo in modo uniforme su tutta la superficie della sfoglia.



3 Presta attenzione a **lasciare circa un centimetro libero** lungo tutti i bordi. Questo piccolo margine ti permetterà di chiudere il rotolo in modo pulito senza far fuoriuscire il ripieno.

Adagia ora le fette di pomodoro sopra il letto di prosciutto e completa la farcitura con una **manciata generosa di rucola fresca** ben distribuita.



4 Adesso pensa a esaltare i sapori e **condisci il ripieno**. Versa un filo d'olio extravergine d'oliva direttamente sulla farcitura, distribuendolo bene.

Completa il tutto aggiungendo un pizzico di sale fino e una **grattugiata di pepe nero fresco**, regolando le quantità secondo i tuoi gusti.





5 È il momento di dare forma al piatto: **arrotola e compatta**. Partendo dal lato più lungo, inizia ad avvolgere la mozzarella su se stessa in modo ben stretto.

Durante questo passaggio, aiutati con la **pellicola trasparente sottostante** per guidare il movimento e mantenere la struttura intatta.

Spingi con cura e delicatezza mentre procedi, così da **evitare la formazione di bolle d'aria** e ottenere un cilindro finale perfettamente compatto.

Adesso è il momento di far **riposare in frigo** la preparazione. Chiudi il rotolo ottenuto all'interno della pellicola trasparente, stringendolo bene a mo' di caramella.

Assicurati di sigillare perfettamente le due estremità laterali. Questo ti aiuterà a mantenere la forma cilindrica ben salda.

Riponilo in frigorifero per **almeno 30 minuti**, anche se un'ora intera sarebbe l'ideale. Questo passaggio è fondamentale per compattare il rollè e garantirti un taglio pulito delle fette.



6 Finalmente è il momento di andare in tavola: **taglia e servi**. Trascorso il tempo di riposo, riprendi il rollè dal frigorifero e rimuovi delicatamente la pellicola trasparente.

Usando un **coltello a lama liscia ben affilato**, taglia il rotolo a fette spesse circa 2 centimetri, procedendo con movimenti fluidi per non rovinarne la forma.

Disponi le tue sfiziose **girelle di mozzarella** su un piatto da portata e servile subito, fresche e pronte da gustare!





COME CONSERVARE IL ROTOLO DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO

Se ti avanza qualche fetta, puoi **conservare il rotolo di mozzarella** in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Riponilo all'interno di un **contenitore ermetico** oppure avvolgilo ben stretto nella pellicola trasparente per evitare che assorba gli odori degli altri cibi.

Tieni presente che, con il passare delle ore, il pomodoro rilascerà inevitabilmente un po' di liquido e la rucola tenderà ad appassire leggermente.

Per questo motivo, il consiglio dello chef è di consumarlo il prima possibile per godere appieno della freschezza e della consistenza degli ingredienti.

Ti stai chiedendo se è possibile **congelare il rollè di mozzarella**? La risposta è no: il congelamento comprometterebbe la struttura della mozzarella e rovinerebbe completamente le verdure fresche.

CONSIGLI E VARIANTI

Per un risultato da vero professionista, ecco i **consigli dello chef**: scegli sempre una sfoglia di mozzarella di ottima qualità e lasciala scolare per bene prima di farcirla.

Se vuoi dare una spinta di sapore in più alla base, puoi spennellare la sfoglia con un velo leggerissimo di **pesto di basilico fresco** prima di adagiare il prosciutto crudo.

Passiamo alle **varianti della ricetta** per scatenare la tua fantasia. Se preferisci un gusto più delicato, puoi sostituire il crudo con fette sottili di **prosciutto cotto o bresaola**.

Vuoi evitare del tutto il rischio liquidi? Sostituisci i pomodori ramati freschi con dei saporiti **pomodori secchi sott'olio**, ben sgocciolati e tagliati a striscioline.

Per una versione vegetariana sfiziosa, ometti i salumi e farcisci la sfoglia con **zucchine o melanzane grigliate**, aggiungendo qualche fogliolina di menta fresca.

Infine, se ami i sapori avvolgenti, prova a spalmare sulla mozzarella un velo di **formaggio spalmabile o robiola** prima di mettere la rucola: il successo è garantito!