

Rotolini di cetriolo con tonno e formaggio cremoso

- 1 cetriolo grande
- 80 g formaggio cremoso tipo Philadelphia
- 80 g tonno sgocciolato
- sale q.b.
- pepe q.b.

Opzionale

- erba cipollina fresca tritata
- qualche goccia di succo di limone

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di riposo: 30 minuti

Difficoltà: facile

Porzioni: circa **16 stuzzichini**

Procedimento

1. Lava il cetriolo e asciugalo bene.
2. Taglialo **a fette molto sottili nel senso della lunghezza**, usando un coltello affilato oppure una mandolina.
Puoi ottenere strisce sottili anche **con un pelapatate**.
3. In una ciotola prepara la crema mescolando:
 - formaggio cremoso
 - tonno ben sgocciolato
 - un pizzico di sale
 - pepe.
4. Se lo desideri puoi aggiungere **erba cipollina tritata oppure qualche goccia di limone**.
5. Stendi un foglio di **pellicola alimentare** sul piano di lavoro.
6. Disponi sopra le fette di cetriolo **leggermente sovrapposte**, creando un piccolo letto compatto.
7. Spalma sopra la crema di tonno e formaggio in modo uniforme.
8. Con l'aiuto della pellicola arrotola delicatamente formando un **rotolo compatto**.
9. Chiudi bene la pellicola e metti il rotolo in **frigorifero per circa 30 minuti**, così si compatta.
10. Togli la pellicola e **taglia il rotolo a piccoli bocconcini**, formando i rotolini di cetriolo.
11. Disponi gli stuzzichini su un piatto da portata.

Consistenza

Il cetriolo resta fresco e leggermente croccante mentre la crema di tonno e formaggio è morbida e saporita.

Metodo tecnico

Tagliare il cetriolo **molto sottile** è importante per poterlo arrotolare facilmente senza romperlo.

Conservazione

Si conservano **fino a 1 giorno in frigorifero** in contenitore chiuso.

Segreti e trucchi

- Il tonno deve essere **ben sgocciolato**, così la crema resta compatta.
- Se il cetriolo è molto acquoso puoi **tamponare le fette con carta da cucina** prima di preparare il rotolo.

Valori nutrizionali (circa)

Per tutta la ricetta

Calorie: circa **360 kcal**

Carboidrati netti: circa **5 g**

Proteine: circa **30 g**

Grassi: circa **22 g**

Per **1 stuzzichino**

Calorie: circa **22 kcal**

Carboidrati netti: circa **0,3 g**

Proteine: circa **1,8 g**

Grassi: circa **1,3 g**

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica