

Roll di uova al forno con salmone e formaggio

Ingredienti (1 porzione – teglia 20x20 cm circa)

Base

- 2 uova medie **a temperatura ambiente**
- 15 g panna fresca liquida
- 10 g parmigiano grattugiato fine
- 1 pizzico di sale
- Pepe bianco facoltativo

Farcitura

- 40 g salmone affumicato
- 40 g formaggio spalmabile intero
- Qualche goccia di limone facoltativa

Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente (tranne il salmone che può essere fresco da frigo).

Procedimento

1. Preriscaldare il forno a 170°C statico.
2. Rivestire una piccola teglia quadrata con carta forno leggermente unta.
3. Sbattere le uova con panna, parmigiano e sale.
Non frullare, solo mescolare con una forchetta.
4. Versare il composto nella teglia formando uno strato sottile e uniforme.
5. Cuocere per 10–12 minuti, finché la superficie è cotta ma ancora morbida.

Non deve colorire troppo.

6. Sformare e lasciare intiepidire 5 minuti.
7. Capovolgere delicatamente su carta forno pulita.
8. Spalmare il formaggio in strato sottile uniforme.
9. Distribuire il salmone sopra.
10. Arrotolare aiutandosi con la carta forno, formando un rotolo stretto ma senza schiacciare.
11. Lasciare riposare 10 minuti prima di tagliare a strisce.

Consistenza

Base elastica, morbida, non secca.
Interno cremoso e fresco.

Se la base è troppo cotta si crepa arrotolando.

Metodo tecnico

La panna mantiene elasticità.

Il parmigiano stabilizza leggermente la struttura senza renderla rigida.

Il riposo prima del taglio è fondamentale per avere fette pulite.

Conservazione

- Frigorifero: fino a 24 ore ben chiuso.
- Meglio non congelare.
- Ottimo anche freddo.

Valori nutrizionali (circa)

- Calorie: ~420 kcal
- Proteine: 28 g
- Grassi: 33 g
- Carboidrati: 2 g