

Rotolo di zucchine chetogenico senza uova e senza farine con mortadella al pistacchio e Philadelphia

Un rotolo di zucchine chetogenico morbido, saporito e sorprendentemente semplice da preparare, senza uova e senza nessun tipo di farina.

La sfoglia si realizza con sottili rondelle di zuccina e formaggio grattugiato, mentre il ripieno è composto da mortadella al pistacchio e un delicato velo di Philadelphia.

La particolarità di questa ricetta è la sua versatilità: possiamo servirla fredda, tagliata a rondelle come antipasto, proporla per un buffet oppure gustarla leggermente tiepida come piatto unico.

E la cosa più interessante è che, nonostante l'assenza di uova e farine, **la sfoglia può essere arrotolata e tagliata senza sfaldarsi**, purché si rispettino alcuni piccoli accorgimenti durante la preparazione.

☐ Prima di iniziare: il segreto di una sfoglia compatta

Il segreto di questo rotolo è tutto nella disposizione delle zucchine.

Le rondelle devono essere tagliate molto sottili e sistemate sovrapponendole bene, sia lungo ogni fila sia tra una fila e l'altra. Non devono rimanere spazi vuoti, perché durante la cottura sarà il formaggio a unirle e a creare una sfoglia compatta.

Un'altra attenzione importante riguarda il sale: aggiungiamolo soltanto quando abbiamo terminato di sistemare tutte le zucchine e siamo pronti a infornare. In questo modo evitiamo che rilascino troppa acqua mentre sono ancora crude.

☐ Ingredienti

Per la sfoglia

- 250 g di zucchine pulite
- 60 g di Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato finemente
- circa 2 g di olio extravergine d'oliva spray
- pochissimo sale
- pepe, quanto basta
- un pizzico di aglio secco, facoltativo

Per la farcitura

- 100 g di mortadella al pistacchio
- circa 40 g di Philadelphia Original, quanto basta per creare un velo sottile

i ☐ Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Cottura:** 25–30 minuti
- **Riposo dopo la cottura:** 5–7 minuti
- **Riposo in frigorifero:** almeno 30 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 20 minuti
- **Forno:** ventilato, 180 °C
- **Teglia:** circa 30 × 40 cm
- **Difficoltà:** facile, con attenzione alla disposizione delle zucchine
- **Porzioni:** 4 come antipasto oppure 2 come piatto unico
- **Peso stimato del rotolo pronto:** circa 360–390 g
- **Peso stimato di una porzione su 4:** circa 90–98 g
- **Peso stimato di una porzione su 2:** circa 180–195 g

□ □ Procedimento

1. Prepariamo le zucchine

Laviamo e asciughiamo accuratamente le zucchine, eliminiamo le estremità e tagliamo a rondelle molto sottili, preferibilmente con una mandolina.

Cerchiamo di ottenere uno spessore regolare, indicativamente di 1–2 mm. Le rondelle troppo spesse richiederebbero una cottura più lunga e renderebbero la sfoglia meno flessibile.

2. Prepariamo la base

Rivestiamo una teglia con carta forno e spruzziamo un velo leggerissimo di olio extravergine d'oliva.

Distribuiamo sulla carta forno 30 g di formaggio grattugiato, formando un rettangolo uniforme, abbastanza grande da accogliere tutte le rondelle di zuccina.

Questo primo strato di formaggio contribuirà a creare la base sulla quale sistemeremo le zucchine.

3. Formiamo la sfoglia

Disponiamo le rondelle di zuccina sopra il formaggio, una accanto all'altra, facendo in modo che ciascuna si sovrapponga abbondantemente alla precedente.

Procediamo formando tante file ordinate e sovrapponiamo leggermente anche una fila all'altra.

Questo è il passaggio più importante dell'intera ricetta.

Non dobbiamo lasciare spazi attraverso i quali si vede la carta forno. Più le rondelle saranno ben sovrapposte, più sarà facile ottenere una sfoglia continua e resistente all'arrotolamento.

4. Aggiungiamo il condimento

Soltanto quando abbiamo completato lo strato di zucchine aggiungiamo, se desiderato, pochissimo sale, una macinata di pepe e un pizzico di aglio secco.

Distribuiamo sulla superficie i restanti 30 g di formaggio grattugiato, cercando di coprire soprattutto i punti in cui le rondelle si sovrappongono.

Inforniamo immediatamente, senza lasciare riposare le zucchine crude già salate.

5. Cuociamo la sfoglia

Preriscaldiamo il forno ventilato a 180 °C.

Sistemiamo la teglia sul ripiano centrale-basso e cuociamo per circa 25–30 minuti, controllando verso la fine della cottura.

Durante la cottura il formaggio si scioglierà, aderendo alle rondelle e aiutandole a rimanere unite.

La sfoglia sarà pronta quando:

- le zucchine risulteranno morbide;
- la superficie sarà leggermente dorata;
- il formaggio avrà formato una struttura sufficientemente compatta;
- sollevando delicatamente un angolo con una spatola, le rondelle tenderanno a rimanere unite.

Non dobbiamo cercare una consistenza croccante: per preparare il rotolo ci serve una base cotta, ma ancora sufficientemente flessibile.

6. Lasciamo intiepidire

Togliamo la teglia dal forno e lasciamo riposare la sfoglia per 5–7 minuti.

Questo breve riposo è importante: il formaggio, raffreddandosi leggermente, comincia a rassodarsi e contribuisce a mantenere unite le rondelle.

Non dobbiamo però aspettare troppo. La sfoglia deve essere ancora tiepida quando iniziamo ad arrotolarla.

7. Prepariamo la farcitura

Spalmiamo sulla superficie un velo molto sottile di Philadelphia, lasciando libero circa 1–2 cm lungo il bordo finale.

Distribuiamo sopra i 100 g di mortadella al pistacchio, cercando di coprire la sfoglia in maniera uniforme.

Il Philadelphia deve essere presente soltanto quanto basta per aggiungere cremosità: non occorre formare uno strato spesso.

8. Arrotoliamo

Aiutandoci con la carta forno, solleviamo delicatamente un bordo della sfoglia e iniziamo ad arrotolarla.

Procediamo lentamente, accompagnando il movimento con le mani e cercando di mantenere il ripieno all'interno.

Non stringiamo eccessivamente: la sfoglia deve accompagnare il ripieno senza rompersi.

Una volta formato il rotolo, avvolgiamolo nella carta forno e chiudiamo bene le estremità.

9. Riposo in frigorifero

Trasferiamo il rotolo in frigorifero per almeno 30 minuti, preferibilmente un'ora se desideriamo ottenere fette particolarmente regolari.

Durante il riposo il Philadelphia si rassoderà leggermente e il rotolo diventerà più semplice da tagliare.

10. Tagliamo e serviamo

Togliamo il rotolo dalla carta forno e trasferiamolo su un tagliere.

Utilizziamo un coltello affilato per ricavare fette dello spessore desiderato, senza esercitare troppa pressione.

Possiamo servirlo freddo, lasciarlo qualche minuto a temperatura ambiente oppure intiepidirlo brevemente in forno, evitando di scaldarlo troppo per non sciogliere eccessivamente la farcitura.

☐ **Consistenza**

La parte esterna è composta da rondelle di zuccina morbide e leggermente dorate, tenute insieme dal formaggio fuso.

All'interno troviamo la delicatezza del Philadelphia e il sapore più deciso della mortadella al pistacchio.

Dopo il riposo in frigorifero il rotolo mantiene bene la sua forma, permettendo di ottenere fette con una spirale interna ben visibile.

Non è una sfoglia elastica come una piadina tradizionale: è una preparazione delicata, ma sufficientemente compatta da essere arrotolata e tagliata.

☐ **Metodo tecnico: perché questa sfoglia funziona senza uova e farine**

In questa ricetta il formaggio grattugiato non serve soltanto per insaporire.

Durante la cottura si scioglie e, raffreddandosi, contribuisce a collegare le rondelle di zuccina.

La sua distribuzione è quindi fondamentale: una parte sotto crea la base, mentre quella sopra raggiunge le giunture tra le rondelle.

La sovrapposizione delle zucchine rende possibile la formazione di uno strato continuo, mentre la cottura elimina parte dell'umidità naturale dell'ortaggio.

Il breve riposo dopo il forno permette al formaggio di rassodarsi quanto basta per procedere con la farcitura.

Infine, il riposo in frigorifero stabilizza il rotolo e facilita il taglio delle porzioni.

Nota sulla quantità di formaggio: la dose di 60 g rappresenta la quantità consigliata per questa versione della ricetta, pensata per migliorare la tenuta della sfoglia. La riuscita effettiva dipende comunque anche dallo spessore delle rondelle, dalla loro sovrapposizione e dall'umidità delle zucchine.

❄️ □ **Conservazione**

Il rotolo si conserva in frigorifero per circa 2 giorni, ben avvolto oppure all'interno di un contenitore ermetico.

Per ottenere un risultato migliore, consiglio di conservarlo intero e tagliare le fette soltanto al momento di servirlo.

Può essere preparato anche il giorno precedente, una soluzione molto comoda quando abbiamo ospiti oppure desideriamo organizzare in anticipo il pranzo.

Se vogliamo servirlo tiepido, possiamo scaldare le fette per pochi minuti in forno a temperatura moderata.

La congelazione non è consigliata, perché le zucchine e il formaggio cremoso potrebbero rilasciare acqua durante lo scongelamento.

□ **Segreti e piccoli accorgimenti**

Le rondelle devono essere sottili. Uno spessore regolare permette alle zucchine di cuocere in maniera uniforme e facilita l'arrotolamento.

La sovrapposizione è fondamentale. Ogni rondella deve appoggiarsi bene sulle altre, creando uno strato compatto senza spazi vuoti.

Il formaggio deve essere grattugiato finemente. In questo modo si distribuisce meglio e raggiunge anche le piccole giunture tra le zucchine.

Il sale si aggiunge soltanto all'ultimo momento. Se lasciamo riposare le zucchine crude già salate, inizieranno a perdere acqua e la base potrebbe risultare troppo umida.

Non prolunghiamo eccessivamente la cottura. Una sfoglia troppo asciutta e dorata potrebbe diventare fragile durante l'arrotolamento.

Il ripieno deve essere leggero. Basta un velo di Philadelphia: una quantità eccessiva renderebbe il rotolo più difficile da chiudere.

Il frigorifero completa la preparazione. Il riposo finale aiuta il rotolo a mantenere la forma e permette di ottenere fette ordinate.

Per un taglio perfetto, utilizziamo un coltello ben affilato e puliamo la lama dopo ogni fetta, senza schiacciare il rotolo.

☐ **Valori nutrizionali stimati**

I valori sono calcolati considerando 250 g di zucchine, 60 g di Parmigiano o Grana, 100 g di mortadella al pistacchio, 40 g di Philadelphia Original e circa 2 g di olio extravergine d'oliva.

Peso stimato del rotolo pronto: circa 360–390 g.

Valori nutrizionali per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 690 kcal
- **Grassi:** 56 g
- **Carboidrati:** 8 g
- **Proteine:** 39 g

Valori nutrizionali per 1 porzione su 4 (circa 90–98 g)

- **Calorie:** circa 173 kcal
- **Grassi:** 14 g
- **Carboidrati:** 2 g
- **Proteine:** 9,8 g

Valori nutrizionali per 1 porzione su 2, come piatto unico (circa 180–195 g)

- **Calorie:** circa 345 kcal
- **Grassi:** 28 g
- **Carboidrati:** 4 g
- **Proteine:** 19,5 g

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base ai prodotti utilizzati, soprattutto per la mortadella al pistacchio e il formaggio spalmabile. I carboidrati riportati sono quelli disponibili, esclusa la fibra alimentare.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica** 🍷 ☐

ketosenzarinunce.com