

Involtini di bresaola con crema di formaggio e noci

Ingredienti

- **85 g bresaola a fette sottili**
- **100 g formaggio cremoso** tipo Philadelphia
- **30 g noci tritate grossolanamente**
- sale q.b.
- pepe q.b.
- aglio in polvere **opzionale**

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di riposo: circa 30 minuti

Difficoltà: facilissima

Porzioni: circa **12 piccoli involtini**

Procedimento

1. In una ciotola unisci il formaggio cremoso, le noci tritate grossolanamente, un pizzico di sale, pepe e, se ti piace, un po' di aglio in polvere.
2. Mescola bene fino a ottenere una crema morbida e omogenea.
3. A questo punto puoi preparare gli involtini in **due modi diversi**.

Metodo 1 – Involtini singoli

4. Stendi le fettine di bresaola su un piano di lavoro.
5. Metti un piccolo cucchiaino di crema su ogni fetta.
6. Arrotola delicatamente formando piccoli **roll oppure fagottini**.

Metodo 2 – Rotolo da tagliare

4. Stendi un foglio di **pellicola alimentare** sul piano di lavoro.
5. Disponi sopra le fettine di bresaola **leggermente sovrapposte**, formando una base continua.
6. Spalma sopra la crema di formaggio e noci in modo uniforme.
7. Con l'aiuto della pellicola arrotola tutto formando un **rotolo compatto**.
8. Chiudi bene la pellicola e metti il rotolo in frigorifero **circa 30 minuti**, giusto il tempo che si compatti.
9. Togli la pellicola e **taglia il rotolo a piccoli bocconcini**.

Consistenza

La bresaola resta morbida e saporita mentre il ripieno è cremoso, con il contrasto leggermente croccante delle noci.

Metodo tecnico

Le noci vanno tritate **grossolanamente**, non troppo fini, così mantengono una piacevole consistenza nel ripieno.

Conservazione

Si conservano **1 giorno in frigorifero** in contenitore chiuso.
Meglio servirli freschi.

Segreti e trucchi

- Se vuoi un gusto più fresco puoi aggiungere **erba cipollina tritata** nella crema.
- Il metodo del **rotolo unico** è molto pratico quando devi preparare molti stuzzichini per ospiti o aperitivi.

Valori nutrizionali (circa)

Per tutta la ricetta

Calorie: circa 650 kcal
Carboidrati netti: circa 4 g
Proteine: circa 35 g
Grassi: circa 52 g

Per 1 involtino (circa)

Calorie: circa 55 kcal
Carboidrati netti: circa 0,3 g
Proteine: circa 3 g
Grassi: circa 4 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

