

Rotolini di zuccina cruda con crema di formaggio e noci

- 2 zucchine medie
- 120 g formaggio cremoso tipo Philadelphia
- 30 g noci tritate grossolanamente
- sale q.b.
- pepe q.b.

Opzionale

- erba cipollina fresca tritata
- aglio in polvere

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di riposo: 30 minuti

Difficoltà: facile

Porzioni: circa **16 stuzzichini**

Procedimento

1. Lava le zucchine e asciugale bene.
2. Tagliale **a fette molto sottili nel senso della lunghezza** usando un coltello affilato oppure una mandolina.
Se preferisci puoi tagliarle anche **con un pelapatate**, che permette di ottenere strisce molto sottili e regolari.
3. In una ciotola prepara la crema mescolando:
 - formaggio cremoso
 - noci tritate grossolanamente
 - un pizzico di sale
 - pepe.
4. Se lo desideri puoi aggiungere anche **erba cipollina oppure un pizzico di aglio in polvere**.
5. Stendi un foglio di **pellicola alimentare** sul piano di lavoro.
6. Disponi sopra le fette di zuccina **leggermente sovrapposte**, formando un piccolo letto compatto.
7. Spalma sopra il letto di zucchine la crema di formaggio in modo uniforme.
8. Con l'aiuto della pellicola arrotola delicatamente tutto l'insieme formando un **rotolo compatto**.

9. Chiudi bene la pellicola e metti il rotolo in **frigorifero per circa 30 minuti**, così prende forma e si compatta.
10. Togli la pellicola e **taglia il rotolo a piccoli bocconcini**, formando i rotolini di zuccina.
11. Disponi gli stuzzichini su un piatto da portata.

Consistenza

Le zucchine restano fresche e leggermente croccanti mentre la crema di formaggio è morbida e cremosa, con il contrasto delle noci tritate.

Conservazione

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

Segreti e trucchi

- Se le zucchine sono molto acquose puoi **tamponarle con carta da cucina** prima di preparare il rotolo.
- Il riposo in frigorifero aiuta il rotolo a **compattarsi meglio** prima del taglio.

Valori nutrizionali (circa)

Per tutta la ricetta

Calorie: circa **520 kcal**

Carboidrati netti: circa **8 g**

Proteine: circa **16 g**

Grassi: circa **44 g**

Per **1 stuzzichino**

Calorie: circa **32 kcal**

Carboidrati netti: circa **0,5 g**

Proteine: circa **1 g**

Grassi: circa **2,7 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