

Involtini di mortadella con ricotta, pistacchio e insalata fresca

Gli involtini di mortadella con ricotta, pistacchio e insalata fresca sono una ricetta veloce, sfiziosa e molto semplice da preparare.

Sono perfetti come antipasto chetogenico, come cena leggera oppure come idea fresca quando si ha poca voglia di cucinare ma si vuole comunque portare in tavola qualcosa di buono e curato.

La mortadella avvolge una crema morbida di ricotta o formaggio spalmabile, profumata con pistacchio, pepe e un filo d'olio. Accanto, basta una semplice insalata di foglie verdi o misticanza per completare il piatto.

Ingredienti

Per 1 persona:

Per gli involtini

- 2 fette di mortadella, circa 50 g
- 50 g di ricotta ben asciutta oppure formaggio spalmabile
- 8 g di granella di pistacchio
- 1 cucchiaino scarso di olio extravergine d'oliva
- pepe nero q.b.
- sale q.b., solo se necessario

Per accompagnare

- 60-80 g di misticanza o foglie verdi a piacere
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- qualche goccia di limone oppure aceto di mele
- sale q.b.

Informazioni rapide

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: nessuna
- Tempo totale: 10 minuti
- Difficoltà: facilissima
- Porzioni: 1
- Peso finale stimato: circa 170-190 g
- Ideale come: antipasto, cena leggera, piatto freddo veloce

Procedimento

1. Metti la ricotta ben asciutta oppure il formaggio spalmabile in una ciotolina.

2. Aggiungi la granella di pistacchio, un cucchiaino scarso di olio extravergine d'oliva e una macinata di pepe nero.
3. Mescola bene fino a ottenere una crema morbida e compatta.
4. Assaggia prima di aggiungere sale: la mortadella è già saporita e spesso non serve salare troppo il ripieno.
5. Stendi le fette di mortadella su un piatto.
6. Distribuisci il ripieno al centro di ogni fetta.
7. Arrotola delicatamente formando due involtini morbidi.
8. Lava e asciuga la misticanza o le foglie verdi.
9. Condisci l'insalata con poco olio, qualche goccia di limone o aceto di mele e un pizzico di sale.
10. Servi gli involtini di mortadella accanto all'insalata fresca.

Consistenza

Gli involtini devono risultare morbidi e cremosi all'interno.

La ricotta o il formaggio spalmabile creano un ripieno vellutato, mentre la granella di pistacchio aggiunge una nota croccante e profumata.

L'insalata fresca serve a bilanciare la parte più saporita della mortadella.

Metodo tecnico

La ricotta deve essere ben asciutta, altrimenti il ripieno rischia di diventare troppo molle e difficile da arrotolare.

Se usi formaggio spalmabile, il risultato sarà più cremoso e compatto. Se usi ricotta, il gusto sarà più delicato e fresco.

Il pistacchio va aggiunto in piccola quantità: deve profumare il ripieno, non coprire tutto.

Conservazione

Gli involtini si possono preparare con qualche ora di anticipo e conservare in frigorifero, ben coperti.

Si conservano in frigorifero per 1 giorno.

Meglio aggiungere l'insalata solo al momento di servire, così resta fresca.

Non è consigliato congelarli.

Segreti e trucchi

Per un risultato più elegante, usa fette di mortadella non troppo sottili: devono arrotolarsi senza rompersi.

Se vuoi un ripieno più profumato, puoi aggiungere poca erba cipollina tritata.

Se usi ricotta molto morbida, scolala prima in un colino per qualche minuto.

Per una cena più completa, puoi servire gli involtini con 1 cracker rustico ai semi chetogenico.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 340 kcal
- Carboidrati: circa 4 g
- Proteine: circa 17 g
- Grassi: circa 29 g

Per 1 porzione:

- Calorie: circa 340 kcal
- Carboidrati: circa 4 g
- Proteine: circa 17 g
- Grassi: circa 29 g

Puoi servire questi involtini come antipasto chetogenico veloce oppure come cena leggera, accompagnandoli con misticanza, rucola o una semplice insalata di foglie verdi.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.