

Rotolo di albume e zucchine



di Rodi Roșcata - 04/10/2017 12:31 | aggiornato 04/10/2017 12:34

Avete bisogno di un'idea facile per una cena veloce o per un antipasto leggero? Il rotolo di albume e zucchine è il piatto perfetto: veloce da preparare, completo di tutti i macronutrienti e soprattutto molto buono.



Nel mio frigorifero non mancano mai gli albumi. Uso spesso questa **fonte di proteine**, praticamente priva di grassi, sia per preparare piatti dolci sia per i piatti salati. Con gli albumi si possono preparare molte ricette veloci, iniziando dalle semplici frittate con verdura agli sformati e tortini salati. **Il rotolo di zucchine e albume** è un ottimo piatto proteico, con pochi grassi e carboidrati. Ci vuole davvero pochissimo tempo per prepararlo, può essere farcito a piacere ed è ottimo anche come antipasto.



Per preparare il rotolo ho usato farina di ceci e farina di farro integrale, però potete usare qualsiasi altro tipo di farina oppure, per avere un rotolo ancora più leggero, preparatelo senza farina. Ho farcito il mio rotolo con una semplice crema di avocado (grassi buoni) e pomodori. Anche in questo caso andate di fantasia e farcite il rotolo con ciò che più vi piace oppure con ciò che trovate nel frigorifero.

Se volete un rotolo più sostanzioso e avete più tempo a disposizione, usate le uova intere e fate cuocere nel forno.

Vediamo insieme questa semplice ricetta.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Piatti unici

Cottura

10 minuti

Dosi

Una porzione

Metodo di cottura

In padella

Preparazione

10 minuti

Tempo totale

20 minuti

Ingredienti

Albume d'uovo

100 grammi

Zucchina

1 piccola

Farina di farro

10 grammi

Avocado

50 grammi

Succo di limone

1 cucchiaio

Sale

Un pizzico

Pepe nero

A piacere

Farina di ceci

20 grammi

Olio di oliva

2 cucchiaini

Curry

A piacere

Basilico fresco in foglie

2-3 foglie

Pomodorini

2-3

Preparazione

1. Pulisco, lavo la zuccina e grattugio con la grattugia per verdure. Strizzo bene per togliere tutto il liquido in eccesso.
2. In una ciotola unisco l'albume, le farine, un pizzico di sale, le spezie, la zuccina grattugiata e amalgamo bene.
3. Riscaldo una padella antiaderente (se serve, versate una goccia d'olio e poi asciugate con un pezzo di carta), verso la pastella, la stendo in modo uniforme, lascio cuocere per 5-7 minuti a fiamma media poi giro la crespella e continuo la cottura per altri 5-7 minuti.
4. Preparo la crema di avocado: metto nel frullatore 50 grammi di avocado maturo, il succo di limone, un pizzico di sale, un pizzico di pepe, le foglie di basilico, l'olio di oliva e frullo finché ottengo una crema omogenea.
5. Spalmo la crema di avocado sulla crespella di albumi, aggiungo i pezzetti di pomodoro e arrotolo (potete aiutarvi con un pezzo di carta forno o pellicola alimentare per arrotolare). Il rotolo è pronto: può essere gustato caldo oppure lasciato nel frigorifero per almeno un'ora.

Idee per farcire il rotolo:

Potete farcire il vostro rotolo con salmone affumicato, fesa di polo o tacchino, salsa tonnata (la versione senza maionese se la volete light) o tzatziki. Servite il rotolo accompagnato da un'insalata mista (vari tipi di insalata, rucola, radicchio rosso, carote grattugiate, finocchio e mix di semi).

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT
DELL'ESTATE**

