

Rotolo di zucchine e ricotta: l'antipasto leggero e gustoso



di Rodi Roșcata | 28 ago 2018

Come rendere una semplice frittata di zucchine una pietanza coreografica, gustosa e invitante? Trasformandola in un rotolo leggero, farcito con ricotta light e decorato con delle rondelle di zucchine.



Rodi Roșcata

Ospiti improvvisi a cena e frigorifero quasi vuoto? Niente panico, prepara il **rotolo di zucchine e ricotta**: una pietanza che puoi servire sia come antipasto leggero sia come secondo piatto gustoso e sano. Ti servono davvero pochissimi ingredienti, poco tempo e un forno bel caldo per stupire i tuoi invitati con un piatto di bell'aspetto e dal gusto saporito.



Avendo più tempo a disposizione, ho cotto il rotolo nel forno, però, se vai di fretta, puoi cuocere in una padella antiaderente con coperchio. Siccome volevo un rotolo con la consistenza diversa da una semplice frittata, ho aggiunto nell'impasto della **farina di ceci**, il che rende questa pietanza adatta anche per le **persone celiache**, in quanto è **senza glutine**.

Se nella tua dispensa manca questa farina, la puoi sostituire con farina di riso oppure con farina integrale (se usi la farina integrale il rotolo non sarà senza glutine).

Ho farcito il rotolo con una semplice crema di **ricotta light** amalgamata con dello **yogurt greco 0 grassi**, dell'aglio e del prezzemolo.



Se vuoi un piatto più sostanzioso puoi aggiungere delle fettine di prosciutto cotto o crudo, della fesa di tacchino oppure del salmone affumicato. Se non ami la ricotta la puoi sostituire con del formaggio fresco magro oppure spalmare con del hummus.

L'intero rotolo (2 porzioni) ha circa 389 kilocalorie, di cui: 27,5 g carboidrati, 13,2 g grassi e 39 g proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Salva questa ricetta e prepara il rotolo per i tuoi ospiti: farai un figurone.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Antipasti di verdura

Cottura

15 minuti

Dosi

Per 2 persone

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

10 minuti

Tempo totale

25 minuti

Ingredienti

Uova

1

Farina di ceci

30 grammi

Zucchine

200 grammi

Pepe nero

Un pizzico

Albume d'uovo

100 grammi

Bicarbonato

Un pizzico

Curry in polvere

A piacere

Sale

Un pizzico

PER FARCIRE**Ricotta light**

100 grammi

Prezzemolo fresco tritato

A piacere

Pepe e sale

Un pizzico

Yogurt greco 0 grassi

50 grammi

Aglio in polvere

Un pizzico (opzionale)

Preparazione

1. Lavo e grattugio 120 grammi di zucchine e strizzo bene per togliere tutta l'acqua in eccesso. Taglio a rondelle sottili 80 g di zucchine.
2. Sbatto leggermente con la frusta l'uovo insieme all'albume, un pizzico di curry, un pizzico di sale e un pizzico di pepe nero.
3. Unisco la farina con il bicarbonato e aggiungo nel composto. Amalgamo bene con la frusta. In fine aggiungo al composto le zucchine grattugiate e mescolo con un cucchiaino.
4. Fodero una teglia rettangolare con carta da forno (25x30 cm), ungo leggermente la carta con dell'olio d'oliva, dispongo le rondelle di zucchine, verso l'impasto e inforno nel forno caldo a 200°C per circa 15 minuti.
5. Una volta pronto arrotolo il rotolo con tutta la carta e lascio per 5 minuti (non lasciare il rotolo avvolto in carta per troppo tempo in quanto tende a bagnarsi). Tollo il rotolo dalla carta e lascio raffreddare.
6. Per la crema amalgamo la ricotta con lo yogurt, le spezie, il prezzemolo e spalmo il rotolo. Arrotolo con attenzione, avvolgo nella carta da forno e metto nel frigorifero per 30 minuti (puoi anche servire subito però il rotolo sarà un po' meno compatto).

Vota la ricetta

