

Mozzarella arrotolata con prosciutto e verdure

La **mozzarella arrotolata con prosciutto e verdure** è un secondo piatto freddo, che si prepara completamente senza accendere i fornelli, adatto nelle calde giornate estive. Prevede l'utilizzo della mozzarella stesa in foglio, che si trova facilmente nei grandi supermercati. Nella ricetta indicata vi suggerisco di farcirli con pomodoro, lattuga e prosciutto cotto, ma potete dare libero sfogo alla fantasia in numerosissime varianti :-)

La **mozzarella arrotolata con prosciutto e verdure** così farcita si può conservare per un giorno in frigorifero, sia prima di tagliarla, sia dopo. Ovviamente intera si conserva meglio. Lasciarla almeno dieci minuti a temperatura ambiente prima di gustarla.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **375Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 pomodori rossi
- Sale fino
- 6 foglie di lattuga
- 100 g di prosciutto cotto
- 200 g di mozzarella stesa in foglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Origano

PREPARAZIONE

- Lavare i pomodori ed affettarli molto sottili. Disponerli su un tagliere leggermente inclinato, salarli e farli riposare per una decina di minuti, affinché perdano il liquido in eccesso. Tamponarli con carta da cucina.
- Lavare le foglie di lattuga, tamponarle con carta da cucina e rimuovere la parte centrale, troppo spessa e croccante per essere arrotolata.
- Rimuovere dal prosciutto cotto il grasso visibile.
- Preparare un foglio rettangolare di pellicola trasparente ed appoggiarvi sopra la mozzarella.
- Unire il prosciutto cotto, i pomodori e le foglie di lattuga.
- Arrotolare la mozzarella, chiuderla strettamente nella pellicola e riporre in frigorifero per un'ora.
- Trascorso il tempo di riposo, togliere la pellicola ed affettare con un coltello a lama sottile molto affilato delle girelle di un paio di centimetri di spessore.
- Condire con un filo d'olio, una manciata di origano e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

