

Involtini di zucchini con prosciutto cotto e formaggio



Gli involtini di zucchini con prosciutto cotto e formaggio filante sono degli stuzzichini molto gustosi e facili da preparare: puoi friggerle o, se preferisci una versione più leggera, lessarle.

Esecuzione: Facile

Preparazione: 15'

Cottura: 10'

Dosi per 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- 4 zucchine
- 2 Uova
- 200 g di prosciutto cotto
- 10 sottilette
- 30 g di farina 0
- olio di semi per friggere
- sale
- pepe

Ecco come preparare gli involtini fritti di zucchini. Lava accuratamente le zucchini, taglia ed elimina gli estremi, quindi affettale longitudinalmente per ottenere 4-5 fettine da ogni zuccina.

Metti a scaldare l'olio per friggere e nel frattempo organizzati per infarinare le fette di zuccina versando la farina di mais in un piatto cupo e sbattendo le uova in un altro. Passa ogni fettina di zuccina nella farina, poi nell'uovo, poi ancora nella farina e ancora nell'uovo; immergile quindi nell'olio bollente poche alla volta.

Scola bene le zucchini fritte e posale in carta assorbente, aggiungi un po' di sale e un pizzico di pepe.

Metti mezza sottiletta e un po' di prosciutto cotto sopra ogni fetta di zuccina ed avvolgila fermandola con uno stecchino. Disponi gli involtini in una pirofila e passali in forno preriscaldato a 180° per un paio di minuti, finché il formaggio si sarà fuso e il prosciutto cotto riscaldato.

Se vuoi evitare di friggere e preparare una versione più leggera degli involtini di zucchini, puoi sbollentare le fette di zucchini in acqua bollente e poco aceto; asciugale bene, farciscile (puoi sostituire le sottilette con del formaggio light spalmabile) e passale in forno.