



ROTOLONE DI MELANZANE FARCITO AL PROFUMO DI LIMONE

Ideale per un pasto freddo estivo

Impegno: Facile

Persone: 3-4

Tempo: 10 MINUTI (più un'ora di riposo in frigorifero)

80g di rucola

2 pomodori medi

1 limone con buccia edibile

pepe q.b

30g di semi di sesamo

1 melanzana grande

300g di ricotta

sale q.b

30g di pangrattato integrale

20g di olio EVO

Procedimento: Tagliare verticalmente a fette sottili la melanzana. Grigliare velocemente per 2-3 minuti ciascun lato senza aggiungere olio.

Per la farcitura unire in una terrina ricotta, buccia di limone grattugiata e rucola, precedentemente tritata grossolanamente. Insaporire con pepe e amalgamare il composto fino a renderlo omogeneo.

Stendere un foglio di carta da forno e cospargerlo con pangrattato e semi di sesamo. Adagiare sulla panatura le fette di melanzane leggermente oliate in modo ordinato. Obiettivo è formare un letto uniforme, senza lasciare spazi vuoti, nel quale spalmare la farcitura e aggiungere i pomodori finemente tagliati. Condire con sale e infine arrotolare. Lasciare riposare il rotolone avvolto nella carta da forno in frigorifero per circa un'ora, così da rendere la struttura compatta. Tagliare a fette e servire.

Fa bene perché: Il consumo di vegetali crudi garantisce l'apporto di alcune vitamine che altrimenti andrebbero perse con la cottura, come la Vitamina C. In questa ricetta la scorza di limone e i pomodori ne sono particolarmente ricchi.