

Rotolo di albumi e zucchine

Senza glutine



Ingredienti

2 zucchine

4 albumi (circa 150 grammi)

30 gr farina di riso (o quella che preferite)

q.b. sale e pepe

Per il ripieno

80 gr formaggio fresco spalmabile senza lattosio

100 gr prosciutto cotto (o speck)

1 mozzarella (oppure formaggio a fette) senza lattosio

Procedimento

Grattugiare le zucchine con una mandolinata o grattugia a fori larga e strizzarle bene. In una ciotola grande montare a neve gli albumi con un pizzico di sale. Quando saranno belli spumosi aggiungere le zucchine grattugiate, pepe, ancora un pizzico di sale, e farina e mescolare con la spatola lavorandoli con movimenti dal basso verso l'alto, senza far sgonfiare gli albumi. Foderare con carta da forno una teglia rettangolare del diametro 26x37 e distribuire il composto all'interno, livellandolo con la spatola. Cuocere in forno caldo a 180°C per 10/15 minuti. Sfornare quando è colorito. Ancora caldo togliere la frittata dalla teglia facendola scivolare sul tavolo lasciando sotto la carta da forno. Farcire delicatamente con il formaggio spalmabile. Aggiungere sopra le fette di prosciutto cotto e la mozzarella. Arrotolare dalla parte più stretta così da formare un rotolo. Avvolgerlo nella carta da forno e conservare in frigo per almeno 30 minuti prima di servirlo.

Ricetta originale di Mary zero glutine