

## Bresaola, ricette per piatti leggeri e gustosi

**Autore:** Claudia Scorza

**Data:** 24 Settembre 2015



[multipage]

Come tutti i salumi è da consumare con moderazione, ma la **bresaola** ha il grande vantaggio di poter essere considerato un **salume light** adatto a quasi tutti i [tipi di diete](#), con un buon sapore corposo ma non troppo forte, perfetto per creare [aperitivi finger food](#), primi piatti e [insalate sfiziose](#). Di solito la bresaola ha forma cilindrica, è abbastanza regolare e ha un aspetto rossastro con poche venature perchè poco grassa. Viene sempre servita affettata, se come antipasto anche senza condimento; se, invece, viene gustata come secondo o piatto unico viene servita con l'aggiunta di olio, limone, rucola e grana. In realtà il suo uso in cucina non si limita a queste due tipologie di piatti: visto che si tratta di un alimento molto versatile, basta solo un po' di creatività e il gioco è fatto! Scopriamo **5 ricette con la bresaola** da preparare in poco tempo e con ottimi risultati.

[/multipage]

[multipage]

# 1. Involtini di bresaola e caprino

Ingredienti:

- bresaola a fette
- caprino
- erba cipollina
- semi di papavero
- olio extra vergine di oliva
- pepe

Preparazione:

Prendete il caprino e lavoratelo con un cucchiaino d'olio, una macinata di pepe e una manciata di semi di papavero. Una volta amalgamato il composto, riempite le fette di bresaola mettendo il composto nella parte centrale della fetta avendo cura di richiuderla con precisione. Quando sarà ben chiuso fissatelo con un filo di erba cipollina che annoderete intorno alla fetta. I vostri **involtini di caprino e bresaola** sono pronti per essere serviti come aperitivo o antipasto finger food.

[/multipage]

[multipage]

# 2. Cestini di parmigiano con bresaola e rucola

Ingredienti:

- 3 fette di bresaola per ogni cestino
- parmigiano
- rucola a piacere

Preparazione:

Iniziate dalla preparazione dei **cestini di parmigiano con bresaola e rucola** cominciando proprio dai cestini. Scaldare in una padellina piccola antiaderente il formaggio e una volta caldo abbassate il fuoco al minimo. Ora versatevi una manciata di parmigiano lasciandolo cuocere fino a che non si scioglie completamente, rigirandolo sull'altro lato per uniformare la cottura. Una volta tolta dalla padella disponete il tondo di parmigiano ottenuto su una ciotolina girata al contrario e lasciatelo raffreddare fino a che non sarà completamente freddo e avrà assunto la forma di un cestino. Quando il cestino sarà ben freddo, riempitelo con un po' di rucola e con tre fette di bresaola arrotolata: un antipasto freddo perfetto e sfizioso.

[/multipage]

[multipage]

# 3. Risotto con zucchine e bresaola croccante

Ingredienti:

- 1,5 litri di brodo vegetale ( una costa di sedano, una carota e una cipolla bianca)
- 320 gr. di riso carnaroli 2   zucchine verdi

- 1/2 cipolla bianca
- 100 gr. di bresaola
- 40 gr. circa di parmigiano
- sale
- olio extra vergine di oliva

Preparazione:

Per preparare il **risotto con le zucchine e bresaola croccante** iniziate preparando il brodo vegetale con acqua fredda, una costa di sedano, una carota e una cipolla bianca. Fatelo sobbollire e tenetelo sempre bollente durante tutta la preparazione. Nel frattempo saltate in una padella piccola i pinoli. Se avete tempo potete fare voi il pesto utilizzando 20 foglie di basilico, 20 foglie di mentuccia, 20 gr di pinoli e dell'olio evo, oppure potete utilizzare il pesto già pronto da aggiungere a cottura ultimata. Ora procedete con la tostatura del riso dopo aver fatto appassire a fuoco medio mezza cipolla con un po' di olio e aver fatto saltare le zucchine a pezzetti per 5-10 minuti, ricordandovi di metterle da parte. Dopo aver fatto tostare il riso aggiungete un cucchiaio di brodo e procedete con la classica cottura del risotto aggiungendo il brodo di tanto in tanto. Tagliate le fettine di bresaola a listarelle e mettetele in una padella a fuoco molto basso fino a renderle un po' croccanti ma non troppo asciutte. Quando la cottura del riso sarà quasi ultimata, aggiungete il pesto, le zucchine e regolate di sale e pepe. Spegnete il fuoco, mescolate e lasciate riposare qualche secondo; poi aggiungete una spolverata di parmigiano e una parte della bresaola croccante. Servite con i pinoli e le striscioline di bresaola croccante sopra ad ogni porzione di risotto.

[/multipage]

[multipage]

## 4. Insalata di bresaola, finocchi e arance

Ingredienti:

- 1 grosso finocchio
- 1 arancia sbucciata e pelata al vivo
- 60 gr. di bresaola
- 6 olive nere denocciolate
- ½ limone
- 1 cucchiaio di succo d'arancia
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di olive
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- ½ cucchiaio di senape
- sale
- pepe

Preparazione:

L'**insalata di bresaola, finocchi e arance** è un contorno sfizioso e leggero molto fresco, veloce e facile da preparare. Iniziate lavando e mondando l'arancia e il finocchio e tagliandoli a pezzettini piccoli. Potete aiutarvi con la mandolina per affettare il finocchio. Mettete il tutto in una ciotola capiente e aggiungete le olive denocciolate tagliate a listarelle. Ora preparate una vinagrette per condire l'insalata emulsionando 3 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di aceto balsamico, del succo di limone, ½ cucchiaio di senape, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Concludete aggiungendo le striscioline di bresaola e servite.

[/multipage]

[multipage]

## 5. Barchette di pere e bresaola

Ingredienti:

- 100 gr. di bresaola a fette
- 4 pere non troppo mature
- limone
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- pepe nero
- parmigiano a scaglie

Preparazione:

Iniziate a preparare le **barchette di pere e bresaola** sbucciando le pere e tagliandole circa a metà. Irrorate le pere con un po' di succo di limone per non farle annerire. Nel frattempo preparate un'emulsione mescolando l'aceto balsamico con un po' di olio. Prendete le fette di bresaola e adagiatele sulle mezze pere creando una sorta di fiore. Versate l'emulsione sulle vostre barchette e grattugiate il parmigiano in scaglie piuttosto grosse e irregolari. Se volete, completate il piatto con una spolverata di prezzemolo.

[/multipage]

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/bresaola-ricette-per-piatti-leggeri-e-gustosi/>

Generato il 13/06/2026