Mozzarella in carrozza al forno: il compromesso tra sapore e leggerezza

Tutta la golosità di uno dei piatti più desiderati dagli amanti del formaggio, ma con qualche caloria in meno!

Mozzarella in carrozza al forno.

Vogliamo sfatare quel mito che presuppone che gli aperitivi fritti non abbiano rivali e che non esista un equivalente altrettanto appetitoso della classica **mozzarella in carrozza**, che non preveda la frittura. Ebbene, questa ricetta servirà a farvi ricredere.

Mozzarella in carrozza

È un classico intramontabile, di quelli che piace proprio a tutti. La mozzarella in carrozza, infatti, è una leccornia delle feste, golosità da condividere o speciale *comfort food* per regalare un momento di puro piacere che inizia già alla vista del **formaggio filante**. Meglio: inizia già col semplice profumo di formaggio che si spande in cucina, che solletica l'appetito, che fa innamorare anche i più scettici. Il tutto, avvolto dalla **morbidezza del pane** e dalla croccantezza della panatura come in un prezioso scrigno.

Adatta a grandi e piccini, ma decisamente **ipercalorica**, la mozzarella in carrozza non è propriamente un piatto da mangiare ogni giorno: per quanto possa piacere, anche il nostro fegato vuole un occhio di riguardo. Non è un caso che i nutrizionisti suggeriscano di non mangiare alimenti fritti, per quanto genuini, più di una volta a settimana.

La ricetta in forno

Ma a questo abbiamo pensato noi: ecco la **versione al forno** della formidabile mozzarella in carrozza! Dopotutto, chi l'ha detto che per essere così gustosa e appetitosa, questa bontà abbia

necessariamente bisogno della frittura?

Per chi è a dieta o per chi ha il colesterolo alto, per chi vuole uno **spuntino più digeribile** e per chi – semplicemente – ha dimenticato l'olio per friggere nella lista della spesa, questa versione *light* e più sana permette di gustare la mozzarella in carrozza senza rimorsi, senza frittura ma **con tutto il sapore e la cremosità dell'originale**.

Le calorie in meno saranno davvero l'unica differenza rispetto alla versione fritta: siamo sicuri che questa ricetta riuscirà a convincere anche i più scettici! E se proprio avrete nostalgia del fritto, potrete sempre consolarvi con un buon arancino di riso!

Il forno consentirà di avere un piatto più leggero e meno calorico.

Data di creazione
20/10/2020
Autore
redazione