

Scaloppine di tacchino al mandarino

Un secondo piatto proteico e a basso indice glicemico.



Dedicato a tutti quelli che credono che la carne bianca non sia saporita: provate questa ricetta per ricredervi!

Secondo gli esperti la **fesa di tacchino** è una delle carni bianche più digeribili e contiene una percentuale di grassi saturi inferiore a quella del petto di pollo. Per completare il pasto e arricchirlo di carboidrati potete associare una porzione di cereali integrali (riso, avena, farro, orzo, ecc.) conditi semplicemente con olio extravergine d'oliva ed erbe aromatiche tritate o essiccate, come il rosmarino, il timo, la maggiorana e il prezzemolo.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Ingredienti (per le 4 persone)

800 g di fettine di fesa di tacchino
100 g di farina integrale di grano tenero
3 mandarini
1 porro
4 cucchiaini di brandy
olio extravergine di oliva Despar
timo, salvia, rosmarino
sale e pepe Despar

Procedimento

1. Con un frullatore a immersione tritare la farina con la salvia, una manciata di foglioline di timo, il rosmarino tritato e un pezzetto di scorza di mandarino fino a quando gli aromi risulteranno ben tritati.
2. Passare le fettine di fesa di tacchino nel mix preparato e sbatterle per eliminare la farina in eccesso.
3. Sbucciare i mandarini, spremere il succo e rosolare in padella una decina di spicchi per un paio di minuti.
4. Versare un cucchiaino di olio in una padella e dorare le fettine di vitello con il porro tritato.
5. Bagnare con il brandy e, quando questo sarà evaporato, versare il succo di mandarino.
6. Fare restringere leggermente il sugo, salare, pepare e servire con gli spicchi di mandarino rosolati.