

Fesa di tacchino con vinaigrette all'arancia



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di filetto di fesa di tacchino
mezza arancia non trattata (la scorza)
15 ml di succo di arancia
10 ml di aceto balsamico
10 g di salsa senape
2 g di senape in grani
40 ml di vino bianco secco
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento

1. Con l'aiuto di un rigalimoni, prelevo la buccia dell'arancia e tengo da parte.
2. Preparo la vinaigrette: in un piccolo barattolo di vetro con coperchio, riunisco il succo di arancia, l'olio, l'aceto balsamico, la salsa e i grani di senape. Agito vigorosamente e tengo da parte.
3. In un'ampia padella faccio scaldare 1 o 2 cucchiaini di olio, poi vi faccio rosolare a fiamma vivace ma non aggressiva per circa 5 minuti il filetto di tacchino su tutti i lati, fino a che non risulta omogeneamente dorato.

4. Aggiusto di sale e pepe, aggiungo il vino, faccio sfumare un minuto, poi abbasso la fiamma e lascio cuocere con coperchio per altri 8-10 minuti, aggiungendo ancora poco vino nel caso la carne dovesse asciugarsi troppo.
5. Una volta cotta, lascio riposare qualche minuto e poi procedo al taglio a fettine. Servo insieme alla vinaigrette e decoro con scorza di arancia.