

Cipolla all'alloro e maggiorana, tacchino alle ciliegie e riso selvaggio

Le cipolle sono le protagoniste di questo piatto unico abbinato a tacchino e riso selvaggio: da provare!



Comporre un **piatto unico** come questo è semplicissimo, basta fare attenzione alle proporzioni. Le protagoniste sono le **verdure di stagione**, nel nostro caso le **cipolle**, che occupano il 50% del piatto. L'altra metà si divide tra **proteine**, come il **tacchino alle ciliegie**, e **carboidrati** preferibilmente integrali, in questo piatto rappresentati dal **riso selvaggio**. Semplice, no? Ora non ti resta che gustarlo e fare il pieno di nutrienti utili!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti (per 1 piatto unico)

100 g di cipolle Passo dopo Passo Despar

100 g di tacchino

25 g di ciliegie denocciolate

80 g di riso selvaggio

1 foglia di alloro

1 rametto di maggiorana

240 g di acqua o brodo vegetale

2 pizzichi di sale marino integrale

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Pepe nero q.b.

Procedimento:

1. Lava il riso sotto acqua corrente e cuocilo per assorbimento seguendo le indicazioni riportate sulla confezione (per ogni parte di riso selvaggio considera circa 3 parti di acqua).
2. Taglia il tacchino a pezzi e cuocilo in una padella antiaderente a fiamma bassa con un pizzico di sale, una macinata di pepe e l'olio per 10 minuti. Taglia le ciliegie a metà e aggiungile al tacchino. Cuoci per altri 5 minuti.
3. Affetta le cipolle e falle saltare in padella con un cucchiaino di olio, l'alloro, la maggiorana e un pizzico di sale fino a quando si saranno ammorbidite.
4. Una volta cotto il riso, condiscilo con le cipolle stufate.
5. Componi il tuo piatto unico con il riso selvaggio con cipolle all'alloro e maggiorana e il tacchino alle ciliegie.