

Tacchino agli aromi con cipollotti caramellati e riso basmati saltato alla bieta

Il tacchino agli aromi di Casa Di Vita: un piatto unico per fare il carico di tutti i nutrienti utili al nostro corpo.



Per riscoprire il piacere della tradizione oggi ti proponiamo un **piatto unico** classico, con la carne bianca. Il nostro **tacchino** agli **aromi** accompagnato da **cipollotti caramellati** e **riso basmati** saltato **alla bieta**.

La **velocità di cottura** della bieta la rende un vero salva vita in cucina! Un ingrediente versatile che unisce sotto il profilo nutritivo un tesoro di vitamine e soprattutto di sali minerali. Prova anche tu questa ricetta, ideale come pranzo da portare con sé a lavoro o da gustare per cena.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Tempo di preparazione: 30 min.

**Ingredienti
(per 2 persone)**

200 g di petto di tacchino Despar Passo dopo Passo

2 cucchiaini di farina 00

1 cucchiaino di rosmarino e salvia tritati

6 cipollotti

1 carota

1 costa di sedano

160 g di riso basmati (possibilmente integrale)

320 g di acqua leggermente salata

250 g di biette

1 cucchiaino di zucchero di canna

4 pizzichi di sale Despar

1 macinata di pepe

5 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Mezzo bicchiere di vino bianco secco Despar

Preparazione

1. Porta a bollore l'acqua, aggiungi il riso, copri e lascia cuocere a fiamma bassa per 10 minuti. Una volta trascorso il tempo spegni la fiamma, lascia riposare per altri 10 minuti sempre coperto, sgrana con una forchetta.

2. Monda e lava la bieta, tagliala a striscioline e cuocila a vapore, coperta, per circa 15 minuti. Condiscila con due cucchiaini d'olio, due pizzichi di sale e una spruzzata di limone.

3. Taglia a cubetti il tacchino, passalo negli aromi tritati e poi nella farina. Scalda una padella antiaderente con 3 cucchiaini d'olio e rosola la carne su tutti i lati, sfumala con il vino e trasferiscila su un piatto.

4. Taglia a metà i cipollotti e a pezzi carota e sedano. Trasferisci le verdure nella padella appena utilizzata per il tacchino, spolvera con lo zucchero e copri con mezzo mestolo d'acqua. Cuoci le verdure coperte per 10 minuti.
5. Unisci la carne alle verdure e cuoci per altri 2 minuti, aggiungi due pizzichi di sale e una macinata di pepe.
6. Accompagna il riso basmati alla bieta e il tacchino ai cipollotti.