
110Years4You

LE RICETTE DELLA LONGEVITÀ



Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista

Edizione 2018



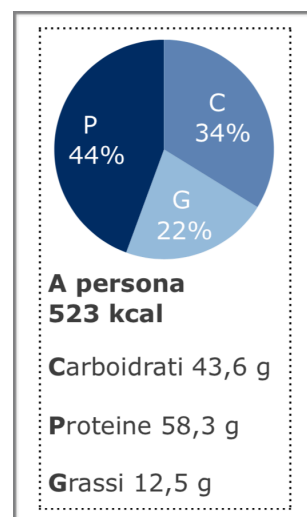
Arrotolato di Tacchino al forno con verdure

Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista
#110Years4You

Arrotolato di Tacchino al forno con verdure

Ingredienti

800 grammi fesa di tacchino
80 grammi di prosciutto cotto
20 grammi di olio extravergine d'oliva
100 ml di vino bianco
4 carote
8 patate
paprika, timo, salvia e rosmarino e pepe a piacere



Preparazione

Farcite la fesa di tacchino con il prosciutto e arrotolatela come meglio potete legandola con dello spago da cucina per evitare che durante la cottura si sfaldi.

Mettetela in una teglia da forno abbastanza capiente per contenere anche le verdure. Cospargetela con un cucchiaio di olio, le spezie e le erbe aromatiche. Accendete il forno a 180°C e nel frattempo sbucciate le patate e le carote e tagliatele grossolanamente.

Mettetetele nella teglia e aggiungete il restante olio, erbe aromatiche e spezie. Infornate e dopo circa 20 minuti aggiungete il vino e con l'aiuto di un cucchiaio mescolate le verdure.

Lasciate cuocere per altri 20\30 minuti (se vi piace fare delle mini fettine arrotolate come spesso faccio anche io, usate una teglia separata per carne e verdure perchè la carne cuocerà in 20 minuti e le verdure in più tempo).

Una volta raggiunta la cottura togliete dal forno e lasciate riposare la carne per 10 minuti e tenete al caldo le verdure.

Tagliate la fesa a fette dallo spessore di mezzo centimetro.

Impiattate e servite.

Volendo potete anche conservare le fette di fesa nel freezer così da poterle utilizzare quando avete poco tempo :)

Buon appetito!