Tacchino in salsa tonnata allo yogurt

Che sapore!

Dimenticate il classico vitel tonnè, il secondo piatto estivo più amato viene reintepretato in chiave light senza dimenticare il sapore.

La **salsa tonnata** è un piatto tipico della stagione estiva. Fresca e gradevole si gusta con piacere. Nella **versione allo yogurt**, rispetto a quella tradizionale a base di maionese, avrete tre vantaggi in più: beneficerete dei benefici batteri che andranno a incrementare la vostra microflora intestinale, ridurrete l'apporto di grassi saturi e faciliterete i processi digestivi. Il risultato? Vi sentirete meno affaticati e più pronti anche grazie alle proteine nobili della carne magra del tacchino.

Difficoltà: normale
Costo: basso
Preparazione: 40 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

600 g di petto di tacchino
2 cucchiai di olio extravergine di oliva Despar Premium 100% italiano
1/2 bicchiere di vino bianco secco
150 g di yogurt al naturale non zuccherato Despar
150 g di tonno all'olio d'oliva Despar
2 filetti di acciughe sott'olio
1 cucchiaino di capperi in salamoia Despar
1 carota, 1 cipolla, 1 gamba di sedano
sale e pepe

Procedimento

1. Tritare il sedano, la carota, la cipolla e fare appassire le verdure in una casseruola con bordi alti con un filo d'olio e un goccio d'acqua.
2. Mettere in padella la fesa di tacchino legato con lo spago da cucina e lasciare insaporire per 5 minuti su tutti i lati, sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco, lasciare evaporare.
3. Coprire il tacchino con l'acqua e lasciare cuocere con il coperchio per circa 40 minuti a fuoco dolce.
4. Mettere il tonno con le acciughe e i capperi risciacquati e asciugati nel bicchiere del frullatore a immersione, frullare fino ad avere il composto cremoso. Aggiungere lo yogurt e frullare ancora. Riporre la salsa ottenuta in frigorifero.
5. Una volta cotto e raffreddato affettare il petto di tacchino e spalmare la salsa sulla carne decorando con qualche cappero.