

Fesa di tacchino con vinaigrette all'arancia

Pochi ingredienti per rivoluzionare il sapore della fesa di tacchino.



Se, secondo lo schema del **piatto unico**, le **proteine** non dovrebbero mai mancare in ogni tuo pasto ([guarda qui il video corso dedicato alle proteine](#)). Pensi che seguire questo modello alimentare significhi "mangiare sempre le stesse cose"? Ebbene, hai l'occasione di cambiare idea. Per la parte proteica, infatti, puoi alternare tra: pesce, legumi, uova, carne bianca e carne rossa. Per alcuni questi alimenti, poi, puoi scegliere tra una gamma infinita di varietà. Pensa solo a quanti tipi di legumi esistono!

Ora, però ci concentriamo sulla **carne bianca** che è presente proprio qui in questa ricetta. Quella che può sembrare una semplice e "triste" fesa di tacchino viene trasformata in una succulenta idea che può

benissimo occupare la **porzione proteica di un tuo piatto unico**.

Puoi aggiungere questa ricetta ai tuoi **piatti unici personalizzati** che puoi creare qui su Casa Di Vita. Crea il tuo profilo, [inizia ora](#).

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 5 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti

(per 1 porzione)

120 g di fesa di tacchino Passo dopo Passo Despar

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 Despar

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

un pizzico di sale e pepe

Procedimento

1. Con l'aiuto di un rigalimoni, preleva la buccia dell'arancia e tieni da parte.
2. Prepara la vinaigrette: in un piccolo barattolo di vetro con coperchio, riunisci il succo di arancia, l'olio, l'aceto balsamico, la salsa e i grani di senape. Agita vigorosamente e tieni da parte.
3. In un'ampia padella fai scaldare 1 o 2 cucchiaini di olio, poi fai 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. Aggiusta di sale e pepe, aggiungi il vino, fai sfumare un minuto, poi abbassa la fiamma e lascia cuocere con coperchio per altri 8-10 minuti, aggiungendo ancora poco vino nel caso la carne dovesse asciugarsi troppo.
5. Una volta cotta, lascia riposare qualche minuto e poi procedi al taglio a fettine. Servi insieme alla vinaigrette e decora con scorza di arancia.