

Spiedino di tacchino alla paprika con caponata di verdure e crackers integrali di segale

Il piatto unico è servito in tavola.



Un piatto unico facile da comporre che soddisferà appieno il tuo palato.

Te la ricordi la formula del benessere nel piatto? Ovvero il 50-25-25 del **piatto unico**?

Piccolo ripassino... metà del piatto deve essere riempito con i colori degli ortaggi, 1/4 con le proteine (carne, pesce, uova, legumi) e 1/4 con i carboidrati complessi di cereali integrali o patate.

Inoltre puoi riempire il tuo piatto con colori e profumi come quelle delle verdure e della paprika presenti nel piatto unico proposto qui di seguito.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di fesa di tacchino
1 cucchiaino di paprika
150 g di zucca sbucciata
100 g di sedano rapa
1 piccolo cipollotto
1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
sale
pepe
25-30 g di crackers integrali di segale

Procedimento

1. Taglia a rondelle il cipollotto e a cubettini la zucca ed il sedano rapa. Stufa metà del cipollotto con un filo d'olio e un po' di brodo vegetale, poi unisci la dadolata di ortaggi e prosegui la cottura per una decina di minuti. Le verdure dovranno essere tenere ma non sfatte. Aggiusta di sale e pepe.
2. Taglia a bocconcini il tacchino. In un padellino fai stufare il resto del cipollotto con un filo d'olio e la paprika, unisci la carne e fai rosolare per circa 10 minuti per cuocerlo bene. Aggiungi un pizzico di sale e di pepe.
3. Infilare i bocconcini in uno spiedino di legno e servirlo con la caponata di verdure e i crackers di segale per apportare la giusta porzione di carboidrati complessi.