

Straccetti croccanti di tacchino e sesamo con ratatouille di ortaggi primaverili

Una bella ricetta colorata è quello che ci vuole per invogliare i bimbi a mangiare in modo sano.



Quanti bambini proprio non ne vogliono sapere di mangiare sano? Molti, purtroppo. Per loro la carne è solo sottoforma di hamburger o cotoletta e le verdure possono essere al massimo pastellate e fritte. Ogni genitore (anche tu, se lo sei) ha l'opportunità di cambiare tutto questo e di permettere così ai propri figli di imparare fin da ora a creare delle abitudini di vita sane... a partire proprio dalla cucina. È l'intento anche di questa ricetta: la carne bianca è sì cotta in padella ma non fritta e lo stesso vale per **le verdure che sono così belle e colorate che faranno gola a ogni bambino.**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 porzioni)

350 g di fettine di tacchino Passo dopo Passo Despar

4 cucchiaini di sesamo Despar

5 cucchiaini colmi di farina di mais

2 zucchine

2 carote

2 patate novelle

1 cipolla novella

200 g di passata di pomodoro Bio,Logico Despar

olio extra vergine di oliva Despar

sale

Procedimento

1. Taglia il tacchino a striscioline. Riunisci e mescola la farina di mais con il sesamo, quindi impana bene le fettine di tacchino.
2. In una padella scalda dell'olio, rosola gli straccetti per qualche minuto e cuocili, girandoli su entrambi i lati.
3. A parte prepara la ratatouille: monda e taglia tutti gli ortaggi a cubetti.
4. In una casseruola scalda l'olio e inizia a cuocere patate e carote. Dopo circa 5 minuti aggiungi cipolla e zucchine e cuoci per altri 3-4 minuti.
5. Sala, aggiungi la passata di pomodoro e termina la cottura (le verdure non devono sfaldarsi troppo).