

Tacchino aromatico in insalata di mele, sedano, lattuga e salsa di Kefir alle olive con crostini al curry

Un'insalata unica e ricca di sapore: prova la per fare il pieno di gusto e freschezza nelle giornate più calde.



Una sorta di **Caesar Salad reinterpretata**, con due protagonisti saporiti: il **tacchino al vapore abbinato al sedano** e una deliziosa **salsa a base di Kefir** così, oltre a condire l'insalata senza l'aiuto del sale, potrai prenderti cura della tua digestione!

Un piatto tutto da provare sia per i tuoi **picnic all'aria aperta** che per una **schiscetta fresca e nutriente** da portare a lavoro.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min. + 25 min. di cottura

Ingredienti

(per 1 insalata unica)

100 g di fesa di tacchino Passo dopo Passo Despar

Mezza mela Passo dopo Passo Despar

80 g di lattuga

1 gamba di sedano

4 fragole

2 cucchiaini di Kefir

2 cucchiaini di yogurt greco Despar

1 cucchiaino di gomasio alle erbe

1 cucchiaio di olive taggiasche denocciolate Despar Premium

La punta di un cucchiaino di curry in polvere

80 g di pane integrale raffermo a cubetti

Procedimento:

1. Cuoci a vapore la fesa di tacchino per 20 minuti, lasciala raffreddare e sfilacciala. Tieni da parte.
2. Taglia la mela a fettine, le fragole in quarti, la gamba di sedano a fettine sottili. Lava bene la lattuga.
3. In una ciotola mescola il kefir con lo yogurt greco, con il gomasio e con le olive tritate finemente.
4. Tosta in padella a fuoco basso il pane tagliato aggiungendovi il curry.
5. Inizia a comporre l'insalata mescolando prima il tacchino con il sedano e parte di salsa di kefir. Adagia la lattuga e le fette di mela su una insalatiera, metti al centro il tacchino condito, ultima con i crostini e la salsa rimanente.