

## FAGOTTINI DI TACCHINO E MELANZANE

 10 minuti  
 25 minuti  
 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 4 fettine di petto di tacchino taglio sottile, circa 300 g totali
- 4 fette di melanzane grigliate
- 4 foglie grandi di basilico fresco
- 2 cucchiaini di senape dolce
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 1 cucchiaio di scalogno tritato
- sale marino integrale e pepe nero q.b.

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Batti le fettine di tacchino sul piano di lavoro e spalma su ognuna un pò di senape. Sistemaci sopra una fetta di melanzana (ritagliandola in modo che non fuoriesca dalla carne), una foglia di basilico, pepe e poco sale e chiudi la carne come un fagottino.
- 2° In un tegame fai appassire lo scalogno con l'olio caldo, metti a cuocere i fagottini, rosolando bene da tutti i lati.
- 3° Servi in tavola ben caldi accompagnando con altre melanzane grigliate e una fetta di pane integrale.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (270 g)	% AR
ENERGIA	82 kcal	222 kcal	11 %
PROTEINE	14 g	37 g	74 %
CARBOIDRATI	1 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	4 %
LIPIDI	3 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	13 %
SODIO	501 mg	1351 mg	56 %