



## ARROSTO DI TACCHINO CON VERDURE

Perfetto per il pranzo della domenica! Ricetta di Elisa S.

 30 minuti 2 ore 6 porzioni

## INGREDIENTI

- 1200 grammi di tacchino, fesa [petto], senza pelle
- 400 grammi di spinaci o 400 grammi di radicchio rosso
- 100 grammi di prosciutto cotto o speck senza grasso
- 100 grammi di scamorza o 1 unità piccola di mozzarella (100 g)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- sale e pepe q.b.

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Disporre bene aperta la fesa di tacchino e adagiarvi gli spinaci o il radicchio precedentemente cotti ( lessati a vapore o grigliati). Sera gli spinaci distribuire uniformemente il prosciutto o lo speck sgrassato e poi la scamorza/mozzarella tagliata a fette sottili. Legare l'arrosto con lo spago da cucina in modo tale che non si sfaldi. Ungere l'arrosto con l'olio evo, salare e pepare. Cuocere in forno a 180°C per 1 ora e mezza, girare l'arrosto a metà cottura. Gli spinaci/radicchio possono essere sostituiti con la stessa quantità di altra verdura a piacere così come la scamorza/mozzarella.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (300 g)	% AR
ENERGIA	104 kcal	311 kcal	16 %
PROTEINE	19 g	57 g	113 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	3 g	9 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	6 %
SODIO	125 mg	376 mg	16 %