



ARROSTO DI TACCHINO CON VERDURE

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

 30 minuti

 2 ore

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 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 (268 g)	% AR
ENERGIA	103 kcal	277 kcal	14 %
PROTEINE	18 g	49 g	98 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	3 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	136 mg	364 mg	15 %