Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

SUGO AL RAGÙ DI TACCHINO E FUNGHI

2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di tacchino, fesa (petto), senza pelle
- 200 grammi di funghi a fette
- 250 grammi di pomodori tagliati a cubetti
- 1 unità piccola di cipolla tritata
- 2 spicchi di aglio, fresco schiacciati
- timo fresco a piacere, q.b di sale e pepe
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una padella capiente, scalda circa 2 cucchiai di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio schiacciato, facendoli soffriggere fino a quando diventano dorati.
2° Aggiungi il tacchino a pezzetti e cuoci finché è dorato su tutti i lati.
3° Aggiungi i funghi a fette e fai cuocere per alcuni minuti fino a quando rilasciano i loro succhi.
4° Incorpora i pomodori a cubetti e il timo fresco. Mescola bene e lascia cuocere a fuoco medio-basso per permettere agli ingredienti di amalgamarsi.
5° Condisci con sale e pepe a piacere. Aggiungi un po' d'acqua se il sugo risulta troppo denso.
6° Lascia cuocere a fuoco medio-basso per altri 10-15 minuti, mescolando occasionalmente per far amalgamare i sapori.
7° Assaggia e aggiusta i condimenti se necessario.
8° Servi il sugo di tacchino e funghi sopra la pasta o il riso integrale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (378 g)	% AR
ENERGIA	70 kcal	265 kcal	13 %
PROTEINE	8 g	30 g	59 %
CARBOIDRATI	2 g	9 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	9 g	10 %
LIPIDI	3 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	18 %
SODIO	28 mg	104 mg	4 %