

Fettine di tacchino al rosmarino

Le **fettine di tacchino al rosmarino** sono un secondo piatto leggero, ma saporito, soprattutto se eseguito con cura. Spesso infatti le ricette semplici sono quelle che richiedono più pratica, soprattutto con la carne di pollo che deve risultare morbida e succosa. Attenti quindi ai tempi di cottura.

Affinché la carne risulti tenera è necessario cuocerla per breve tempo a fiamma piuttosto alta, altrimenti tenderà a rilasciare l'acqua presente all'interno dei tessuti diventando stopposa. E' bene mangiare le **fettine di tacchino al rosmarino** immediatamente. Se non è possibile tenerle ben coperte fino al momento di servire. Accompagnare questo piatto con insalata fresca o verdure grigliate per un pranzo o una cena leggero e salutare.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **290Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 fettine di tacchino
- 1 rametto di rosmarino
- Farina di grano tenero tipo 00
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 100 ml di vino bianco secco
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Rimuovere dalle fettine di tacchino il grasso e le parti nervose e batterle delicatamente con il batticarne, coprendole un foglio di carta da forno per non romperle.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Passare le fettine di tacchino nella farina, scuotendo molto bene le eccedenze. Devono essere ricoperte da un velo sottilissimo.
- Mettere l'olio in una capace padella e far imbiondire l'aglio spellato a fiamma vivace.
- Togliere l'aglio e unire la carne. Farla dorare a fiamma vivace dal primo lato, quindi girarla e cospargerla con una manciata di rosmarino tritato. Una volta che si è dorata anche dal secondo lato, girarla nuovamente e mettere altro rosmarino.
- Bagnare con il vino bianco, salare e far evaporare sempre a fiamma vivace fintanto che la carne non risulta cotta, ci vorranno pochi minuti. Non eccedere con la cottura, altrimenti diventerà dura e secca. Girarla per farla dorare da entrambi i lati.
- Spegnerla la fiamma, cospargere con un'abbondante manciata di pepe macinato al momento e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate al forno, insalata mista

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

