

Tacchino ai carciofi

Il **tacchino ai carciofi** è un secondo piatto a base di carne facile da preparare, leggero, ma molto gustoso. Il segreto sta nella cottura della carne e nell'accoppiata vincente tacchino-carciofi.

Il **tacchino ai carciofi** si può preparare riciclando carciofi trifolati del giorno prima. E' necessario però che siano stati ben riscaldati prima di unirli alle fettine. L'ideale è saltarli rapidamente in padella.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 300 g di fettine di petto di tacchino
- 4 rametti di prezzemolo
- Farina di grano tenero tipo 00
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 100 ml di vino bianco secco
- Sale
- 4 Carciofi trifolati
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Rimuovere dalle fettine di tacchino il grasso e le parti nervose e batterle con il batticarne su un tagliere di legno, coperte con un foglio di carta da forno per evitare che si rompano.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Passare le fettine di tacchino nella farina ricoprendole con uno strato molto sottile, eliminando le eccedenze.
- Mettere l'olio in una capace padella e far imbiondire l'aglio a fiamma vivace.
- Togliere l'aglio ed unire la carne. Farla dorare a fiamma vivace dal primo lato, quindi girarla e farla dorare anche dal secondo lato.
- Bagnare con il vino bianco secco, salare e far evaporare sempre a fiamma vivace fintanto che la carne non risulta cotta. Non eccedere con la cottura, altrimenti diventerà dura e secca. Girarla per farla dorare da entrambi i lati.
- Unire i carciofi trifolati, un cucchiaino di prezzemolo tritato e mescolare delicatamente.
- Spegnere la fiamma, cospargere con un'abbondante manciata di pepe macinato e servire immediatamente.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Affinchè la carne risulti tenera è necessario cuocerla per breve tempo a fiamma medio-alta, altrimenti tenderà a rilasciare l'acqua presente all'interno dei tessuti diventando stopposa.

E' bene servire la carne immediatamente. Se non è possibile tenerla ben coperta fino al momento di servire.

