



CARNE

Spiedini di tacchino con salsa di arachidi



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI COTTURA
10 MIN



CALORIE
540K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Fesa di tacchino a fette

2 cucchiaini di Salsa di soia

1 Limone

1 spicchio di Aglio

Prezzemolo fresco

200 g di Piselli freschi sgranati

PER LA SALSA

100 g di Arachidi tostate sgusciate non salate

1 cucchiaino di Miele

1 cucchiaio di Salsa di soia

1 cucchiaino di Curcuma

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Preparazione

- Cuocete i pisellini in acqua salata, con aglio e prezzemolo, per circa 10 minuti.
- Tagliate ogni fetta di tacchino in 4 strisce nel senso della lunghezza e infilate ciascuna striscia così ottenuta con uno spiedino.
- Adesso dedicatevi alla preparazione della salsa. Versate nel mixer le arachidi, la curcuma, un po' di curry, il miele e la salsa di soia e azionatelo a scatti, unendo poca acqua calda ogni tanto fino a ottenere una salsa omogenea.
- In una terrina, preparate un'emulsione di succo di limone, olio e salsa di soia. Fate cuocere gli spiedini in forno con funzione grill per 5 minuti a lato, spennellandoli ogni tanto con l'emulsione preparata. Quando gli spiedini saranno cotti, serviteli subito accompagnando con la salsa di arachidi.

Margherita Pini

I consigli di Margherita

- Al posto delle arachidi provate a usare la stessa quantità di nocciole: per non far surriscaldare il motore del mixer, fate sempre delle piccole pause mentre frullate. Se proprio il composto non diventa cremoso potete aggiungere anche latte di cocco oppure olio di semi spremuto a freddo, ma in piccolissima quantità.