



CARNE

Tacchino con cipolle



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

25 MIN



TEMPO DI COTTURA

50 MIN



CALORIE

560K

NOTE

1 ORA DI MARINATURA

INGREDIENTI

800 g di Fesa di tacchino

400 g di Cipolle dorate

2 mele Royal Gala

2 spicchi di Aglio

20 cl di Vino bianco secco

4 foglie di Salvia fresca

2 rametti di Rosmarino fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

Sale

Pepe

PER LA SALSA

100 ml di Aceto balsamico

4 cucchiaini di Miele

Preparazione

- Legate la fesa di tacchino con lo spago da cucina. Versate il vino in una ciotola capiente, aggiungete un pizzico di sale e uno di pepe, delle foglie di rosmarino e di salvia, quindi mescolate.
- Mettete nella ciotola il tacchino, massaggiatelo con il liquido preparato, copritelo con la pellicola alimentare e poi fatelo marinare in frigo per circa 50 minuti. Ogni tanto giratelo, quindi trasferitelo per 10 minuti a temperatura ambiente prima di iniziare la cottura.
- In un tegame capiente, idoneo anche per il forno, fate soffriggere l'aglio schiacciato con un fondo di olio per 1-2 minuti a fuoco basso. Togliete l'aglio, aggiungete la carne sgocciolata bene (conservate la marinata) e fatela rosolare in modo uniforme per 5 minuti a fuoco moderato, girandola con due mestoli di legno e facendo attenzione a non bucarla per non disperderne i succhi.
- Aggiungete il liquido della marinata e fatelo sfumare, poi passate il tegame in forno caldo a 180°C e continuate la cottura per circa 20 minuti, unendo poca acqua se necessario e girando ogni tanto la carne.
- Nel frattempo sbucciate e affettate sottilmente le cipolle e fatele appassire per 5 minuti in una padella con un filo di olio a fiamma molto bassa.
- Sbucciate le mele, tagliatele a fettine, versatele nel tegame con le cipolle e fatele insaporire per pochi minuti.
- Trascorso il tempo previsto per la cottura del tacchino, versate nel suo tegame le mele e le cipolle, regolate di sale e cuocete per altri 20 minuti circa, finché le mele saranno morbide. Fate sempre in modo che il fondo di cottura non si restringa troppo, se necessario unite poca acqua calda.
- Versate un'emulsione di aceto e miele sul tacchino, cospargendolo in modo uniforme. Rimettete in forno per 5 minuti, poi sfornate, togliete il tacchino dal tegame e copritelo per una decina di minuti con un foglio di alluminio. Togliete lo spago alla carne e tagliatela a fette.
- Servite il tacchino con il sugo di mele e cipolle, che avrete scaldato qualche minuto sul fuoco.