




Secondi piatti


Spezzatino di tacchino

 Difficoltà:
bassa

 Preparazione:
20 min

 Cottura:
70 min

 Dosi per:
4 persone

 Costo:
molto basso

NOTA: + il tempo di preparazione del brodo di carne



Ingredienti

Petto di tacchino 1,2 kg
Patate 600 g
Cipolle bianche 1
Carote 1
Farina 00 70 g
Passata di pomodoro 350 g
Brodo di carne 350 g
Olio extravergine d'oliva 10 g
Rosmarino 3 rametti
Timo 3 rametti
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.

Se avete a disposizione un po' di tempo libero da dedicare alla cucina ma non avete voglia di imbarcarvi in ricette troppo pesanti e complicate, lo spezzatino di tacchino con patate è il piatto giusto per venire incontro alle vostre esigenze! La carne di tacchino è molto versatile in cucina, è ricca di proteine, povera di grassi e risulta più digeribile rispetto alla controparte rossa. La lunga cottura a fuoco dolce insieme alla passata di pomodoro e al brodo ne preserverà la morbidezza creando un delizioso sughetto avvolgente, che appagherà il palato boccone dopo boccone, come ogni comfort food dovrebbe fare! Vi basteranno pochi ingredienti e un po' di pazienza per portare in tavola un secondo piatto di carne davvero gustoso, che si può trasformare facilmente in piatto unico: basterà accompagnarlo a del riso pilaf e... il pranzo è servito!

Preparazione



1



2



3

Per realizzare lo spezzatino di tacchino, per prima cosa preparate il brodo di carne, poi tagliate le verdure per il soffritto: pelate la carota e riducetela a cubetti (1); fate la stessa cosa con la cipolla (2). Legate insieme i rametti di timo e rosmarino con dello spago da cucina, infine tagliate la fesa di tacchino in tocchetti regolari di circa 2 cm di spessore (3).



4



5



6

Scaldate l'olio in una casseruola, aggiungete la carota e la cipolla (4) e fate dorare il soffritto a fuoco medio-alto per circa 5 minuti mescolando molto spesso per evitare che si bruci. Quindi aggiungete il tacchino (5), fatelo rosolare per un paio di minuti, dopodiché versate la farina (6) e fatela tostare per altri 2-3 minuti, sempre mescolando spesso.



7



8



9

Quando si sarà assorbita, versate nella casseruola la passata di pomodoro (7) e il brodo di carne (8), aggiustate di sale (9) e di pepe,



10



11



12

aggiungete il mazzetto di erbe aromatiche (timo e rosmarino) (10), coprite con un coperchio (11) e cuocete a fuoco dolce per 40 minuti. Nel frattempo pelate le patate e tagliatele a cubetti regolari di 1 cm di spessore (12).



Passati 40 minuti, aggiungete i cubetti di patate nella casseruola (13), coprite nuovamente con il coperchio e cuocete per altri 20 minuti, sempre a fuoco dolce. Trascorso il tempo di cottura, spegnete il fuoco, rimuovete il mazzetto di erbe aromatiche (14) e il vostro spezzatino di tacchino (15) è pronto per essere servito!

Conservazione

Lo spezzatino di tacchino può essere conservato in frigorifero per 2 giorni, in un contenitore chiuso ermeticamente. Potete decidere di preparare lo spezzatino e gustarlo il giorno dopo, per permettere ai sapori di amalgamarsi e gustarlo al meglio.

Lo spezzatino di tacchino può essere congelato in contenitori appositi per un massimo di 6 mesi, se avete utilizzato prodotti freschi non congelati.

Consiglio

Come ogni spezzatino che si rispetti, anche lo spezzatino di tacchino si sposa benissimo con i piselli, in alternativa o in aggiunta alle patate, e può, anzi deve, essere accompagnato con del riso bianco, qualche fetta di pane o un belpuré di patate (in questo caso, omettetele dalla ricetta)!