



ROTOLO DI TACCHINO RIPIENO LIGHT

Posted on 17 Marzo 2023 by B.B



Note

DOSI 8 PERSONE

Ingredienti

ROLLE'

- 1 Kg Fesa di tacchino Aperta a libro
- 150 Gr Speck
- 1 Bicchiera Vino Bianco secco
- Qb Noce Moscata
- QB Pepe Nero
- Qb Brodo vegetale
- QB Timo e Rosmarino
- 1 Cucchiaino Olio Extra Vergine Oliva (**Per Salsina**)

FARCIA

- 200 Gr Spinaci lessati
- 1 Cucchiaino Grana o Parmigiano
- 200 Gr Ricotta Vaccina



Procedimento

PREPARAZIONE

- Lavare gli spinaci e farli appassire velocemente in una padella antiaderente,
- Mettere gli spinaci a cuocere con la padella calda aggiungere un goccio di acqua coprire e lasciare appassire
- Una volta cotti, mettere gli spinaci in un colino a raffreddare per far perdere i liquidi in eccesso
- Stendere la fesa **che avremo fatto aprire a libro dal nostro macellaio** e batterla leggermente fra due fogli di carta forno per abbassare lo spessore.
- Prepariamo la farcia unendo in una ciotola : ricotta, spinaci, noce moscata e formaggio grattugiato.
- Mescoliamo bene e stendiamo sulla fesa di tacchino che arrotoliamo su se stessa.
- Abbiamo ottenuto un involtino gigante che andiamo a ricoprire con lo speck precedentemente privato del suo grasso
- Ora chiudiamo il rotolo con lo spago da cucina legandolo come se fosse un arrosto.
- Iniziamo la cottura a secco in una padella antiaderente diamo una scottata veloce su tutti i lati sfumiamo bianco
- Appena evapora bagniamo con il brodo un bicchiere circa e portiamo a ebollizione
- Al primo bollore portiamo fuori dal fuoco e mettiamo a cuocere in forno a 180° per circa 25-30 minuti.
- Controllare che la carne non si asciughi, se serve aggiungere poco brodo alla volta .
- Una volta cotto togliere dal forno e lasciare raffreddare prima di affettarlo.
- Nel frattempo deglassiamo il fondo di cottura sfumando con brandy o cognac sul fuoco aggiungendo una tazzina di brodo
- Filtriamo il liquido di cottura, mettiamolo in una salsiera aggiungiamo 1 cucchiaino di olio amalgamiamo bene, ecco pronta la salsa di accompagnamento
- Servire con patate o verdure di stagione



ROTOLO DI TACCHINO RIPIENO LIGHT : UNO SCRIGNO DI BONTA'!

Il Rotolo di tacchino Ripieno è una ricetta semplice e veloce, di facile esecuzione. Gustosissima, perfetta per i pranzi delle feste o della domenica. Il Tacchino è una carne magra molto adatta a chi segue una dieta. Ha poche calorie è molto versatile, gustosa ma delicata al contempo. Molto versatile, in quanto, si adatta a diverse preparazioni soprattutto quelle in umido e farcite.

Essendo una carne magra ha bisogno di umidità per non seccarsi in cottura.

Il rollè di tacchino si ricava dal petto, taglio di carne che si accosta benissimo alle **castagne e alla frutta secca, ideale per le ricette di Natale.**

Si possono realizzare arrosti di tutto rispetto senza spendere molto, si fa un figurone e si porta a tavola un piatto gustoso. La fesa di tacchino è delicata, leggera e solitamente è adatta a tutti.

La tradizione delle carni ripiene nasce con gli involtini, ricetta povera creata per l'esigenza di far bastare il cibo per tutti quando la carne era un lusso per pochi, il ripieno ne aumentava il volume e si potevano sfamare più bocche.

Oggi che questo alimento lo mangiamo spesso e abbiamo solo l'imbarazzo della scelta

Il rollè è una soluzione alternativa ed economica del più nobile arrosto.

Facilissimo da preparare si può riempire con verdure salumi formaggi oppure anche intero sarà un degno sostituto di molte preparazioni in umido e i vostri ospiti se ne innamoreranno!

Grazie per essere passati da qui, vi aspetto con nuove Gustose Ricette Light.

Buon Appetito e Buon Gusto a tutti voi!