

Dott.ssa Sara Barletta
Biologa Nutrizionista

Valori nutrizionali	
Proteine	45,9 g
Lipidi	21 g
Carboidrati	6,4 g
Fibra totale	3,2 g
Energia	398 Kcal

Involto di tacchino e speck in salsa di yogurt con verdure grigliate

Ingredienti per 1 persona

Dott.ssa Sara Barletta
Biologa Nutrizionista

Fettina di tacchino
150 g

Speck
30 g

Spinaci
10 g

Olio EVO
20 g

Farina 0
q.b.

Sale
q.b.

Vino bianco
q.b.

Curcuma
q.b.

Melanzane
100 g

Zucchine
100 g

Salsa di yogurt alle erbe
aromatiche

Yogurt bianco magro
70 g

Timo
q.b.

Maggiorana
q.b.

Succo di limone
q.b.

Procedimento

Dott.ssa Sara Barletta
Biologa Nutrizionista

Per la preparazione della salsa di yogurt: spremere il limone e filtrarlo. Mescolare il succo con lo yogurt e le erbe aromatiche, salare. Amalgamare bene in modo da rendere il composto omogeneo. Conservare in frigorifero.

Disporre la fettina di tacchino su un tagliere, salare e pepare. Aggiungere la fettina di speck e alcune foglioline di spinaci. Arrotondare e chiudere con spago da cucina. Infarinare l'involino e far rosolare in padella in olio extravergine di oliva. Sfumare con vino bianco e aggiungere una spolverizzata di curcuma. Lasciar cuocere per 15 minuti. Bagnare con del brodo vegetale se necessario.

Lavare e tagliare le verdure a fette; grigliarle su ciascun lato.

Comporre il piatto e servire con salsa yogurt.