

[← TUTTE LE RICETTE](#)

# INSALATA CON TACCHINO, CAPPERI E POMODORI SECCHI

30 MIN

MEDIA

SECONDO

## INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- Insalata mista a piacere q.b.
- 100 gr. fetta di tacchino
- 1 cucchiaio di capperi
- 5 pomodori secchi
- Semi di sesamo
- Olio extra vergine di oliva
- Sale

## PREPARAZIONE

Preparate in un recipiente la quantità e tipologia di insalata che preferite, aggiungendo qualche pomodoro secco tagliato a listarelle e i capperi.

Procedete preparando il tacchino, passandolo in un piatto con semi di sesamo, impanandolo il più possibile. A questo punto, mettetelo a cuocere in una piastra bella calda, finché non diventerà dorato. Quando sarà pronto, toglietelo dal fuoco, mettetelo su un tagliere e tagliatelo.

Aggiungete il tacchino all'insalata. Condite la vostra insalata con un pizzico di sale e un filo d'olio extra vergine d'oliva.

### PER UN TOCCO IN PIÙ



Per questa ricetta, il nostro Premi e Spremi è perfetto: un dosaggio pulito, preciso e senza sprechi. Portalo sempre con te!

Il protagonista di questo pranzo è il **tacchino**. Essendo ricchissimo di minerali tra cui il ferro e lo zinco e vitamine del gruppo B, la sua carne è ricca di aminoacidi ramificati: questi ultimi sono benefici nel metabolismo dei muscoli e nel promuovere lo smaltimento delle tossine "della fatica" regalando una sensazione di leggerezza.

Questa schiscetta è infatti consigliata a chi si vuole sentire **leggero** ma non vuole rinunciare a un mix di diversi sapori, come quello dei pomodori secchi e dei capperi.

CONDIVIDI

