

SECONDI PIATTI

## Insalata di tacchino, asparagi e gorgonzola con nocciole

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: medio    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

125 g di insalata mista  
12 asparagi  
4 fette di fesa di tacchino (o pollo)  
50 g di gorgonzola  
10 g di nocciole tritate  
1 cucchiaio di succo d'arancia  
1/2 cucchiaino di senape di Digione  
olio extravergine d'oliva  
sale e pepe.

### PREPARAZIONE

- 1 Per il condimento mettere il succo d'arancia, la senape e il sale in una ciotola. Amalgamare bene usando una frusta. Aggiungere l'olio (circa 2 cucchiai), poco alla volta, sbattendo continuamente finchè il composto risulta denso.



- 2 Condire l'insalata con metà del condimento e suddividerla nei piatti. Pulire gli asparagi e cuocerli in una padella antiaderente con un filo d'olio a fuoco vivace per 3 minuti senza mescolare. Regolare di sale e pepe, girarli e cuocerli ancora per 1-2 minuti. Disporre gli asparagi sull'insalata.



**3** Tritare le nocciole grossolanamente.



**4** Cuocere 2-3 minuti per lato la carne di tacchino, dopo averla spennellata d'olio e insaporita con sale e pepe.



**5** Disporre il pollo sugli asparagi e adagiarvi sopra una fetta di gorgonzola. Spolverizzare con le nocciole e irrorare la preparazione con il condimento rimasto. Ultimare con una spolverizzata di pepe.



GnuS