

SECONDI PIATTI

Tacchino al limone e miele

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

OSSOBUCO DI TACCHINO da 150 g
ognuno - 4

SENAPE 1 cucchiaino da tavola

MIELE scaldato - 1 cucchiaino da tavola

SALSA DI SOIA chiara - 2 cucchiaini da tavola

SUCCO DI LIMONE 4 cucchiaini da tavola

SCORZA DI LIMONE grattugiata - 1
cucchiaino da tavola

PEPERONCINI PICCANTI salsa o in
polvere - 2 cucchiaini da tè

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Sciacquate velocemente il tacchino e mettetelo in un piatto fondo.

Miscelate la senape con il miele, unite il peperoncino, la salsa di soia ed il succo e la scorza di limone.



2 Versate la marinata sopra il tacchino, coprite e lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti, bagnando di tanto in tanto la carne con la marinata.



- 3 Scaldate una griglia, scolate le fette di tacchino dalla marinata, trasferitele direttamente sulla griglia rovente e grigliatele 2 minuti per lato.



- 4 Riducete il fuoco e continuate a cuocere per 8-10 minuti o fino a cottura ultimata.

Guarnite e servite con dell'insalata fresca.