SECONDI PIATTI

Fesa di tacchino panata in forno

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

La **fesa di tacchino panata in forno** è un'alternativa leggera alla cotoletta fritta, con carne marinata al limone e panatura croccante. **Si prepara in pochi minuti** ed è ideale per un **secondo gustoso e nutriente**, da accompagnare con insalata o patate arrosto.

INGREDIENTI

FESA DI TACCHINO A FETTE 450 gr

PANGRATTATO 130 gr

GRANA PADANO GRATTUGIATO 30 gr

LIMONI 2

PREZZEMOLO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 gr

SALE

PEPE NERO

COME SI PREPARA LA FESA DI TACCHINO PANATA IN FORNO

1. Per prima cosa preparate la marinatura della carne. Spremete il succo dei limoni e versatelo in una ciotola abbastanza capiente.

Aggiungete quasi tutto l'olio extravergine di oliva, lasciandone da parte solo qualche cucchiaio da spargere sulla carne prima di infornare.

2 Aggiungete anche il sale e il pepe nero e spezzettate all'interno della marinatura del prezzemolo fresco, senza bisogno di eliminare i gambi.

Emulsionate il tutto con una forchetta o una piccola frusta.

3 Adagiate la carne all'interno della marinata, rigirandola, muovendola e massaggiandola in modo che si insaporisca per bene.

Coprite con pellicola trasparente e lasciate a riposo per il tempo che avete a disposizione; più lunga sarà la marinatura, più saporito sarà il risultato. Se necessario lasciatela in frigo durante il riposo e tiratela fuori qualche minuto prima di passarla nella panatura.

4 Intanto dedicatevi alla panatura: mescolate il pangrattato e il Grana grattugiato in un altro piatto.

Foderate una teglia con carta da forno e preriscaldate il forno a 200°C in modalità statica.

Rimuovete la carne dalla marinatura e passatela nella panatura. Fate aderire il pangrattato con le dita effettuando una leggera pressione, quindi trasferite le cotolette panate sulla teglia.

Irrorate con un filo di olio extravergine di oliva e infornate la fesa di tacchino panata sul ripiano medio per circa 10 minuti.

Servite la fesa di tacchino panata al forno con patate o insalata!

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Più a lungo marinano le fette, più saporite saranno: se puoi, lasciale anche per 1 ora.
Non buttare il pangrattato avanzato: conservalo per gratinare verdure o arricchire polpette.
La marinatura al limone evita la necessità di aggiungere troppi condimenti.
Se hai fesa di tacchino già cotta avanzata, usala in piadine o insalate fredde.

Come si conserva la fesa di tacchino panata in forno

Conserva in frigo, ben coperta, per massimo 2 giorni. Scalda in forno o in padella con coperchio per ritrovare la croccantezza. Sconsigliato il congelamento post-cottura, ma puoi congelare le fettine già panate e crude.

Potresti cucinare anche…

Bocconcini di pollo al forno – leggeri e croccanti, ideale anche per i bambini.

Fesa di tacchino in crosta – gustosa e perfetta per i pranzi della domenica.
Spiedini di tacchino al forno – marinati e cotti in forno, semplici e saporiti.
Tacchino arrosto – secondo delicato e profumato.
Hamburger di tacchino – leggeri senza rinunciare al gusto.