

SECONDI PIATTI

Fesa di tacchino panata in forno

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



La carne di tacchino, come quella di pollo, è apprezzata in tutto il mondo perché molto versatile ed economica. La fesa di tacchino panata al forno è un'alternativa più leggera ma altrettanto gustosa alla classica cotoletta, caratterizzata da un esterno croccante e saporito! Grazie alla marinatura la carne rimarrà morbida e succosa e la panatura eviterà che si asciughi durante la cottura. Servite la fesa di tacchino panata al forno con le immancabili [patate arrosto](#) o una fresca insalata per un [secondo piatto](#) nutriente e genuino!

Provate anche queste ricette con la fesa di tacchino:

[Spiedini di fesa di tacchino](#)

[Fesa di tacchino in crosta](#)

[Fesa di tacchino al cedro](#)

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

PREPARAZIONE

- 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 cucchiaino 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° 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!



CONSIGLIO

La fesa di tacchino panata al forno è un secondo piatto che va consumato caldo, ma durante le giornate estive più afose anche avrà il suo perché anche a temperatura ambiente: provate a inserire le cotolette all'interno di una piadina, insieme a dell'insalata e della salsa yogurt per

esempio, oppure tagliatele a striscioline per arricchire un'insalata di lattuga, pomodori e cetrioli.

CONSERVAZIONE

Se parte della fesa di tacchino panata al forno dovesse avanzare potete conservarla in frigo ben protetta dalla pellicola, per un giorno o due al massimo.