

Tacchino alla piastra con marinatura leggera

Per 2 porzioni

Per il tacchino

- 400 g di fette di petto di tacchino
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva (15 g)
- 1 cucchiaino di senape delicata (5 g)
- 1 cucchiaino di succo di limone (5 g)
- 1 cucchiaino di aceto di mele (5 g)
- 1 cucchiaino raso di paprika dolce
- 1 pizzico di aglio in polvere
- 1 pizzico di origano secco
- 1 pizzico di pepe nero
- 3 g di sale fino

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di marinatura:** 20–30 minuti
- **Cottura:** 4–6 minuti
- **Tempo totale:** circa 35–45 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Peso finale stimato:** circa 320–340 g

Procedimento

1. Togli le fette di tacchino dal frigorifero e lasciale riposare a temperatura ambiente per circa 20 minuti. Questo passaggio aiuta la carne a cuocere in modo più uniforme e a restare più morbida.
2. In una ciotola piccola unisci l'olio extravergine di oliva, la senape, il succo di limone, l'aceto di mele, la paprika dolce, l'aglio in polvere, l'origano, il pepe nero e il sale. Mescola bene fino a ottenere una marinatura leggera e uniforme.
3. Sistema le fette di tacchino in un piatto o in un contenitore basso e spennellale bene da entrambi i lati con la marinatura. Copri e lascia riposare per 20–30 minuti.
4. Scalda molto bene la piastra. Deve essere ben calda, ma non al punto da bruciare subito la carne.
5. Appoggia le fette di tacchino sulla piastra e cuocile per circa 2–3 minuti per lato. Il tempo preciso dipende dallo spessore delle fette: devono dorarsi leggermente fuori ma restare morbide dentro.
6. Appena cotte, trasferiscile su un piatto e lasciale riposare 1 minuto prima di servirle, così i succhi si redistribuiscono meglio nella carne.

Consistenza

Prima della cottura le fette risultano leggermente lucide e ben rivestite da una marinatura sottile, non pesante. Dopo la cottura il tacchino deve restare morbido, succoso e delicato, con una superficie appena dorata ma non secca.

Metodo tecnico

Il punto più importante in questa ricetta è non passare direttamente dal frigorifero alla piastra. Una carne troppo fredda tende a irrigidirsi e a cuocere peggio. Anche una marinatura breve, se ben dosata, aiuta molto la morbidezza.

La piastra deve essere calda, ma la cottura deve restare breve. Il petto di tacchino è magro e, se resta troppo sul fuoco, si asciuga facilmente. Per questo bastano pochi minuti per lato.

Conservazione

Il tacchino alla piastra è migliore appena fatto, quando resta più morbido e succoso.

- **In frigorifero:** si conserva per fino a 1 giorno in contenitore chiuso
- **Da riscaldare:** meglio farlo molto rapidamente in padella o sulla piastra, solo per pochi secondi
- **Freezer:** possibile, ma non è la soluzione ideale perché il tacchino può perdere un po' di morbidezza

Segreti e trucchi

- Non allungare troppo la marinatura acida: in questa ricetta basta una marinatura breve e leggera, altrimenti il tacchino rischia di cambiare consistenza.
- Se vedi troppo liquido sulle fette prima della cottura, tamponale appena con carta da cucina: così la piastra le rosola meglio.
- Non schiacciare la carne sulla piastra con la paletta, altrimenti perderà parte dei suoi succhi.
- Se le fette sono molto sottili, controllale già dopo 1 minuto e mezzo per lato.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 620 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,5 g
- **Proteine:** circa 96 g
- **Grassi:** circa 24 g

Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 160–170 g
- **Calorie:** circa 310 kcal
- **Carboidrati:** circa 0,8 g
- **Proteine:** circa 48 g
- **Grassi:** circa 12 g
-
- **ketosenzarinunce.com Keto Amica**