

---

# # 110Years4You

---

LE RICETTE DELLA LONGEVITÀ



Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista

---

*Edizione 2018*

---

# FESA DI TACCHINO AL FORNO

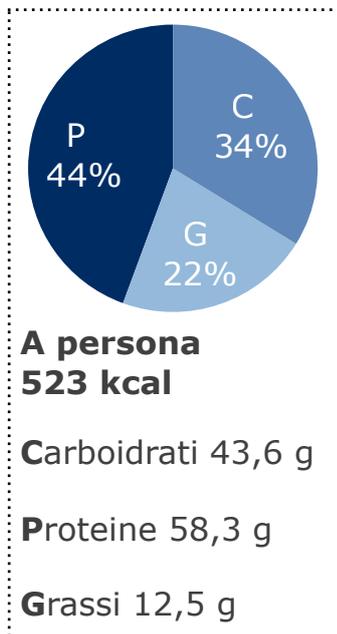
---



### ***Ideale per:***

✓ Pranzo

✓ Cena



### ***Ingredienti per 4 person4:***

800 grammi fesa di tacchino

80 grammi di prosciutto cotto

20 grammi di olio extravergine d'oliva

100 ml di vino bianco

4 carote

8 patate

paprika, timo, salvia e rosmarino e pepe a piacere

### ***Preparazione:***

Farcite la fesa di tacchino con il prosciutto e arrotolatela come meglio potete e legatela con con dello spago da cucina per evitare che durante la cottura si sfaldi. Mettetela in una teglia da forno abbastanza capiente per contenere anche le verdure. Cospargetela con un cucchiaio di olio, le spezie e le erbe aromatiche. Accendete il forno a 180° C e nel frattempo sbucciate le patate e le carote e tagliatele grossolanamente. Mettetele nella teglia e aggiungete il restante olio, erbe aromatiche e spezie. Infornate e dopo circa 20 minuti aggiungete il vino e con l'aiuto di un cucchiaio mescolate le verdure. Lasciate cuocere per altri 20\30 minuti. Una volta raggiunta la cottura togliete dal forno e lasciate riposare la carne per 10 minuti e tenete al caldo le verdure.

Tagliate la fesa a fette dallo spessore di mezzo centimetro.

Impiattate e servite.

Volendo potete anche conservare le fette di fesa in freezer da poter utilizzare quando avete poco tempo per cucinare.

Buon appetito!