

Ricetta: **Tacchino con zucchini**

Author: WWW.MISYA.INFO

Stamattina vi propongo un'altra ricetta con le zucchini! Questa volta, un secondo piatto e per di più... molto light! Le zucchini sono verdure molto versatili, visto il loro sapore delicato si accostano ad ingredienti di tutti i tipi, oltretutto hanno il pregio di essere poco caloriche. Vedete come mi sto impegnando per trovare ricette ipocaloriche per chi sta a dieta?

Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr di polpa di tacchino
- 1 cipolla
- 2 zucchini
- 1/2 bicchiere di birra
- 2 cucchiaini di olio evo
- farina
- sale
- pepe

Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 35 min

Tempo totale: 40 min

Procedimento per preparare il Tacchino con zucchini

Lavate e spuntate le zucchini, quindi affettatele a rondelle sottili. Affettate la cipolla a velo.

Fate rosolare le zucchini e la cipolla in una wok con un cucchiaino d'olio, quindi aggiungete un bicchiere d'acqua e fate cuocere per 10 minuti circa a fiamma bassa.

Levate zucchini e cipolle e tenetele da parte.

Passate la polpa di tacchino nella farina.

Nella stessa wok in cui avete cotto le zucchini, aggiungete 1 cucchiaino d'olio e fate rosolare la polpa di tacchino.

Appena il tacchino sarà pronto, alzate la fiamma e sfumate con la birra.

Aggiungete al tacchino le cipolle e le zucchini, aggiustate di sale e di pepe e lasciate cuocere ancora qualche minuto.

Servite il tacchino con le zucchini nei piatti.