

Tacchino



Descrizione

Il tacchino è una carne bianca, magra, ricca di ferro (a volte anche più della carne rossa). Molto apprezzato da grandi e bambini, ha un costo medio-basso. Il petto di tacchino, per esempio, si cuoce velocemente e spesso viene cucinato in padella o alla griglia, ma anche fritto, per farcire panini e nei sughi per i primi piatti. Non deve essere consumato crudo, ma è sconsigliabile cuocerlo per troppo tempo altrimenti la carne perde la sua morbidezza. Come per il petto di pollo, quello di tacchino è molto utilizzato anche da chi segue diete dimagranti.

Classificazione: Avicole

Tipologia: Bianca

Consigli in cucina

Il tacchino è una carne leggera e molto versatile in cucina. Non solo può essere cotto alla griglia, su di una pentole antiaderente, al vapore oppure al forno. Diventa molto più gustoso se farcito con erba cotta, formaggio, salsiccia o castagne. Può essere utilizzato anche per farcire panini e tramezzini - ideali da portare in ufficio - o per ragù bianchi per primi piatti.

Curiosità

Che differenza c'è tra petto e fesa di tacchino? Il petto di tacchino è un taglio di carne fresca venduta intera o a fette che non va confuso con la fesa: affettato condito e realizzato anche con il petto.

Proprietà nutrizionali

Il petto di tacchino è ricco di proteine (24 g di proteine su circa 100 g di prodotto), povero di lipidi e senza carboidrati. L'apporto energetico è di circa 110 kcal e contiene anche diverse vitamine e sali minerali.