

# Fesa di Tacchino



## Descrizione

La fesa di tacchino è la carne che deriva dalla lavorazione del petto del tacchino (di solito disossato). Normalmente viene condita con un po' di spezie e sale.

**Classificazione:** Avicole

**Tipologia:** Bianca

## Consigli in cucina

La fesa di tacchino può essere cotta semplicemente al forno, condita con del rosmarino, olio, sale e sfumata con del vino bianco. Una ricetta facile che però esalta il gusto della carne. Con la fesa si possono fare anche delle gustose polpette (sempre al forno), oppure anche degli straccetti, ricette ottime se la carne è accompagnata anche da un buon contorno di verdure.

## Curiosità

La fesa di tacchino è ideale per chi segue una dieta perché contiene poche calorie (circa 110 per ogni 100 grammi). Da sapere che questa carne è senza glutine quindi ottima per i celiaci. Piccola curiosità: la fesa di tacchino è un alimento senza glutine e oggi viene prodotto anche senza polifosfati.

## Proprietà nutrizionali

La fesa di tacchino è molto magra e contiene una buona percentuale di proteine, calcio, ferro, vitamine del gruppo B e sodio. Ideale per chi pratica sport, ma anche per coloro che desiderano un cibo salutare.