

SECONDI DI POLLAME

Involtini in insalata

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

10 min

■ Ingredienti per 4 persone

Fesa di tacchino (circa 400 g)	4 fette
Uova	2
Erbe aromatiche miste	1 mazzetto
Vino bianco	
Formaggio grana	
Insalata soncino	150 g
Insalata rucola	1 mazzetto
Spinaci novelli	100 g
Pomodorini ciliegia	6
Zucchine novelle	2
Olio d'oliva	
Aglio	1 spicchio
Yogurth	1 tazza
Senape in polvere	1 cucchiaino
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Battete le uova con le erbe mondate, lavate e tritate, una cucchiata di grana, il sale e il pepe. Con questo composto, preparate due frittatine sottili.
- 2 Posate le fette di tacchino sopra un tagliere, salatele, pepatele e appoggiate su ognuna la metà di ogni frittatina. Arrotolate su se stessa la carne e fissate gli involtini con uno stecchino.
- 3 Rosolate lo spicchio d'aglio in un tegame con qualche cucchiata d'olio. Poi eliminate l'aglio e adagiatevi gli involtini, rosolate da tutte le parti, salate, pepate e spruzzate con un poco di vino.

- 4 Lasciate evaporare il vino, abbassate la fiamma e cuocete per una ventina di minuti, unendo poca acqua calda se servisse.
- 5 Lavate e mondate le insalate, asciugatele bene e conservatele in frigorifero in un sacchetto per alimenti. Quando gli involtini saranno ben cotti, fateli raffreddare e metteteli in frigorifero in un contenitore chiuso.
- 6 Subito dopo stemperate la senape in polvere con un cucchiaino d'acqua, mescolate molto bene, aggiungete un poco di sale e, poco per volta e sempre mescolando, aggiungete lo yogurth e due cucchiari d'olio; conservate anche la salsa in frigorifero.
- 7 Togliete gli involtini dal frigorifero un'ora prima di servirli in modo che non siano troppo freddi e affettateli.
- 8 Mettete le insalatine sopra un piatto di portata, aggiungete i pomodorini mondati, lavati e tagliati a spicchietti e le zucchine mondate, lavate e affettate.
- 9 Unite le fette di involtini e condite l'insalata con la salsa allo yogurth.