

Tacchino impanato senza glutine con verdure alla griglia



Ingredienti:

8 fette tacchino
4 cucchiaini farina di mandorle
1 uovo
senape q.b.
semi di sesamo q.b.
erba cipollina q.b.
1 zucchina
10 pomodorini
sale, pepe

Prepara una ciotola con la farina di mandorle e poco sale. Un'altra con l'uovo sbattuto con 1 cucchiaino di senape, sale e pepe. La terza ciotola con semi di sesamo mescolati con erba cipollina.

Passa la fetta di tacchino prima nella farina di mandorle, poi nell'uovo ed infine nei semi di sesamo e metti da parte.

Taglia una zucchina a fette spesse 1/2 cm che spennelli con olio da entrambi le parti, e dei pomodorini tagliati a metà.

Nella pentola con divisore metti su una delle parti le fette di zucchina. Copri con MC e cuoci sul fornello grande 3 minuti a fiamma alta, poi 2 minuti a fiamma medio-bassa. Gira le verdure e nello stesso tempo metti un pò di olio evo nell'altra parte della pentola poi poggia le fette di tacchino panate. Copri e continua a fiamma medio-bassa per 2 minuti. Togli le zucchine, metti le altre e anche i

pomodori con la parte tagliata in giù; gira la carne. Prosegui a fiamma medio-bassa 2 minuti.

Eliza Sestov