

# Tacchino al pompelmo rosa, lime e miele. Solo due...



...e meno male solo due! Di cosci...di tacchino! Che avevate capito?

Questo week end sono stata alle prese con un po' di smaltimento scorte della mamy che a sorpresa (!!!), conoscendo tutta la passione carnivora della figlia (sottoscritta!!!), ha deciso che *TRE* fettine *NON* bastavano, ma giacchè c'era poteva infilarci anche *DUE* bei cosciotti di tacchino "nostrano"...perchè un'occasione così non capita tutti i giorni e va presa "al volo"...tanto per restare in tema di volatili!

Però confesso che questa "fornitura" mi ha allettato molto più dell'altra perchè stimola meglio la mia fantasia.

E' proprio la fettina che mi suscita una specie di blocco con tanto di attacco di panico, forse a ricordo di quel

*"dacci oggi la nostra carne quotidiana"*

incubo della mia infanzia.

E con *DUE* bei cosciotti di tacchino in attesa in freezer del loro destino che si fa?

Ok, si mettono in padella...ovvio!

Ma come?

E qui viene il divertimento!

Ve lo ricordate quest'esperimento a 4 mani?

Bene! Prendendo spunto da lì e con *DUE* mani *DUE*...le mie...ci ho riprovato.

Quella volta, dopo un lungo tira e molla,

...rucola sì...  
...mela no...  
...sì allo zenzero...o forse no...  
...DIETROFRONT...  
...togli la rucola...  
...aggiungi il pepe...

...alla fine fu la mela ad avere la meglio.

Ma a me quella rucola col pompelmo era rimasta nella testa e visto che la cavia aveva confessato di prestarsi volentieri ad un bis-esperimento, quale migliore occasione per approfittarne?

E ieri...**RUCOLA FU!**

### **TACCHINO AL POMPELMO ROSA, LIME E MIELE**

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	40 minuti
Tempo passivo	1 ora
Porzioni	2 persone

#### **Ingredienti per 2 persone**

- 2 cosci di tacchino da porzione (o 1 se gigante!)
- 1 pompelmi rosa + qualche spicchio
- 1 lime
- 1 cucchiaino di miele (io ho usato miele di limone)
- 1 scalogno
- zenzero fresco
- rucola q.b.
- 1 cucchiaino di olio evo
- sale

#### **Procedimento**

1. Spremere il pompelmo ed il lime, filtrare il succo e usarlo per marinare i cosci di tacchino un'oretta.
2. In un tegame far rosolare leggermente lo scalogno tritato nell'olio insieme ad un po' di zenzero grattugiato (in mancanza del fresco va bene anche quello in polvere), aggiungere i cosci di tacchino scolati dalla marinata e lasciarli colorire a fiamma vivace, rigirandoli.
3. Sfumare con parte della marinata, regolare di sale e proseguire la cottura per circa 30 minuti, coperto e a fiamma bassa, bagnando di tanto in tanto con il

restante succo.

4. A circa  $\frac{2}{3}$  di cottura aggiungere il miele, dopo qualche minuto unire 3-4 spicchi di pompelmo pelati al vivo e tagliati a pezzetti.

5. Appena prima di spegnere il fuoco aggiungere anche la rucola spezzettata: dovrà solo appassire leggermente, senza cuocere.

6. Servire il tacchino irrorato dal fondo di cottura , accompagnato a piacere con una fresca insalata (o anche da riso pilaf per un ricco piatto unico).



Buon appetito!

Prima di salutarvi vorrei ringraziarvi di cuore per la sensibilità dimostrata nel [post precedente](#). Mi auguro con tutto il cuore che si possa ottenere qualcosa di concreto per cominciare a combattere sul serio una malattia che uccide lo spirito, prima ancora del corpo.

Un abbraccio a tutti e buona settimana. Alla prossima..