

Tacchino arrosto

Tempo totale **130 Min** **130 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
2981 kJ / 710 kcal

Grassi: **18,6 g** Proteine: **67,9 g**
Carboidrati: **64,4 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

1	tacchino
150 ml	di succo di arancia
2 cucchiaini	di miele
8 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,5	baguette
150 g	di speck a dadini
100 ml	di latte
1	uovo
3 cucchiaini	di olio di colza
0,5	noce moscata, grattugiata
600 g	di patate, pelate
300 g	di cavolini di Bruxelles
300 g	di sedano rapa
1	melograno

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per il ripieno, tagliare la baguette in piccoli cubetti. Soffriggere lo speck con 3 cucchiaini di olio di colza in una padella. Aggiungere i cubetti di baguette e continuare a soffriggere.

Passaggio 2

Spostare poi in una ciotola e aggiungervi il latte e 4 cucchiaini di salsa di soia. Aggiungere anche l'uovo e la noce moscata grattugiata e mescolare bene.

Passaggio 3

Infornare una pirofila e preriscaldare il forno a 160°C con calore inferiore e superiore.

Passaggio 4

Pulire il tacchino dall'interno ed eliminare il grasso in eccesso. Riempire il tacchino con il composto di pane e posizionare nella pirofila. Cuocere in forno per circa 90 minuti.

Passaggio 5

Preparare una glassa con il miele, il succo d'arancia e 4 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman. Dopo un'ora di cottura, spennellare con regolarità la pelle del tacchino con la glassa di soia e arancia.

Passaggio 6

Nel frattempo, lavare e asciugare le patate, i

cavolini di Bruxelles e il sedano rapa. Pelare le patate e metterle in acqua fredda. Circa mezz'ora prima che il tacchino sia pronto, lessare le patate.

Passaggio 7

Pelare il sedano rapa e tagliarlo a piacimento. Eliminare le foglie esterne dei cavolini di Bruxelles, incidere la base trasversalmente e sbollentare per circa 4 minuti.

Passaggio 8

Aggiungere anche il sedano rapa e i cavolini di Bruxelles al tacchino nella teglia per l'ultima mezz'ora.

Passaggio 9

Tagliare il melograno a metà e picchiettare la parte esterna con un cucchiaio, tenendolo sopra una ciotola per raccogliere i semi che cadono.

Passaggio 10

Negli ultimi 10 minuti, alzare il forno a 200°C e far rosolare il tacchino. Continuare a spennellare la pelle con la glassa.

Passaggio 11

Infine, servire il tacchino con patate, sedano rapa e cavolini di Bruxelles e guarnire con semi di melograno.