

INVOLTINI DI TACCHINO AI PEPERONI AL MICROONDE

Ingredienti per 4 persone:

- 8 fette di fesa di tacchino
- 8 fette di prosciutto cotto
- 2 peperoni gialli
- 50 g di pancetta affumicata (fette da 50 g)
- 300 g di fagiolini
- 1 cipolla
- 8 foglie di basilico
- 10 cl di brodo
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- sale
- pepe

Lavate le foglie di basilico e asciugatele.

Mondate, lavate i peperoni e asciugateli.

Eliminate i semi e tagliateli a listerelle di 1 cm.

Sistematele in una pirofila, aggiungete 2 cucchiaini d'acqua e passatele per 1' nel forno a microonde alla massima potenza. Spuntate, lavate i fagiolini e riuniteli in una ciotola, bagnateli con 10 cl d'acqua, coprite e cuocete per 4' alla massima potenza.

Nel frattempo, su un asse di legno, appiattite le fette di tacchino con il batticarne.

Coprite ciascuna con 1 fetta di prosciutto e completate con le listerelle di peperone, 1 ciuffetto di fagiolini e i foglia di basilico.

Salate, pepate e avvolgete a involtino con un pezzetto di refe per arrosti.

Pelate la cipolla, tritatela finemente e mettetela in una pirofila con l'olio e la pancetta tagliata a dadini.

Cuocete per 2' alla massima potenza, poi sistemate sul soffritto gli involtini, versate il brodo ancora caldo, coprite e cuocete ancora per 8' alla massima potenza.

Lasciate riposare 3' in forno prima di servire.