

SECONDI PIATTI

Spiedini di pollo con salsa alla rucola

LUOGO: **Europa** / Italia

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **10 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 30 MINUTI PER LA MARINATURA



INGREDIENTI

800 g di petto di pollo
6 cucchiaini di succo di limone
buccia grattugiata di 1 limone
100 g di rucola
2 manciate di pinoli
10 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare a striscioline il pollo e farlo marinare per 30 minuti in 4 cucchiaini di olio evo, il succo di limone, la buccia grattugiata, sale e pepe.



- 2 Preparare la salsa alla rucola: frullare con il mixer ad immersione la rucola con i pinoli ed i 6 cucchiari di olio rimasti, dovrete ottenere una salsa fluida, salare.





- 3 Mettete il pollo sugli spiedini di legno a zig-zag e tranciare l'estremità degli spiedini affinché possano stare nella padella.





4 Cuocete in una padella ben calda, senza l'aggiunta di altri grassi.

Far colorire per bene il pollo.



5 Servite ben caldo, nappato con la salsa alla rucola.

