

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 strisciole 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.

