

SECONDI PIATTI

## Spiedini di carne in friggitrice ad aria

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [6 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



**Gli spiedini sono un piatto che mette subito allegria**, ma non sempre si ha a disposizione un barbecue.

Questa ricetta risolve il problema usando la [friggitrice ad aria](#), per un risultato succoso e saporito in pochi minuti. È un modo intelligente per preparare un [secondo completo di carne](#) e verdure, un'alternativa più rustica agli [spiedini di pesce](#) e più classica di quelli di [polpette](#). Una vera e propria furbata per chi ama le cotture veloci, come quella del [pollo in friggitrice ad aria](#).

### INGREDIENTI PER GLI SPIEDINI DI CARNE IN FRIGGITRICE AD ARIA

PETTO DI POLLO 300 gr

SALSICCIA DI MAIALE 200 gr

ZUCCHINE 200 gr

PEPERONI rosso e/o giallo - 100 gr

CIPOLLA ROSSA piccola - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

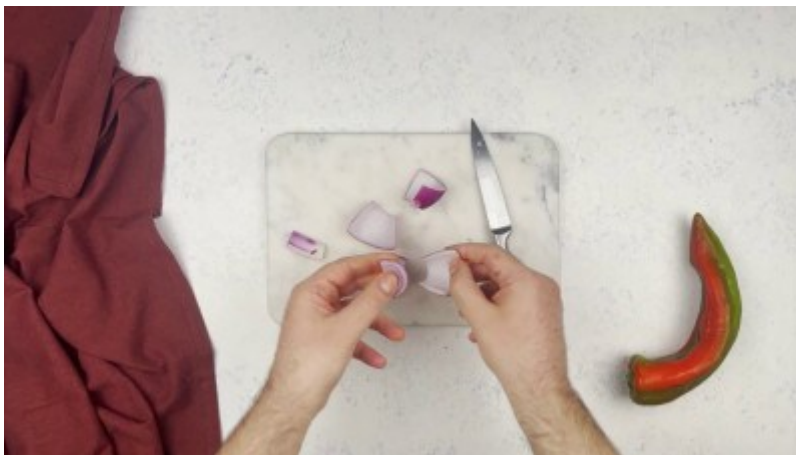
SALE

PEPE

# COME FARE GLI SPIEDINI DI CARNE IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Inizia preparando tutti gli ingredienti. Taglia il petto di pollo a cubotti di circa 3 cm e la salsiccia a tocchetti di dimensioni simili. Lava le verdure: taglia la zuccina a rondelle spesse circa 2 cm, il peperone a quadrati e sfoglia la cipolla ricavando degli spicchi

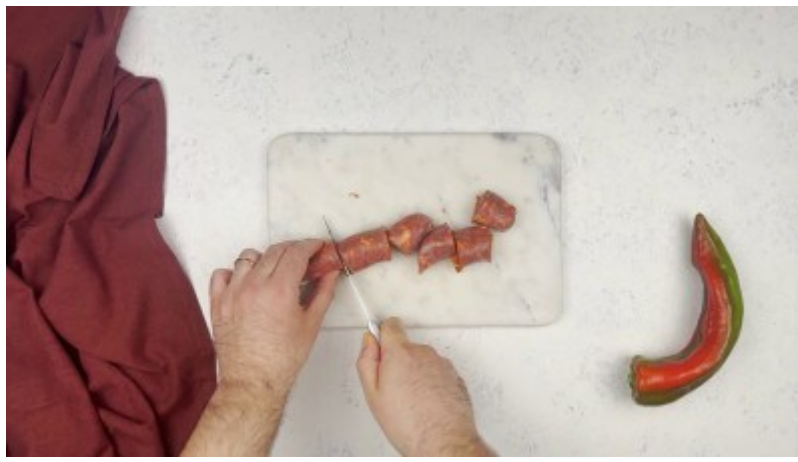




- 2** Metti tutti gli ingredienti tagliati, sia la carne che le verdure, in una ciotola capiente. Condisci generosamente con un buon giro d'olio, sale e pepe. Mescola bene con le mani per assicurarti che ogni pezzo sia insaporito alla perfezione.

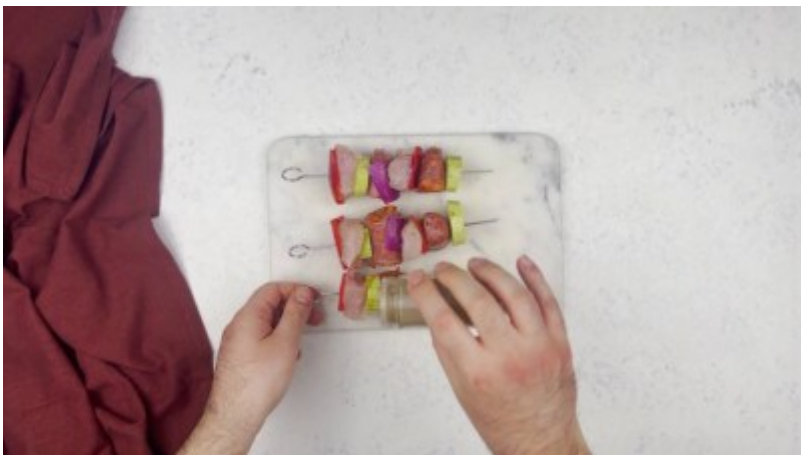
Ora puoi assemblare i tuoi spiedini. Infilza i pezzi negli stecchi, alternando carne e verdure per creare una sequenza colorata e gustosa. Per esempio: un pezzo di peperone, un cubetto di pollo, una rondella di zucchina, un tocchetto di salsiccia, uno spicchio di cipolla, e così via fino a riempire lo spiedino.





**3** Disponi gli spiedini nel cestello della friggitrice ad aria, senza sovrapporli (se necessario, cuocili in due mandate). Cuoci a 180°C per circa 20-25 minuti, girandoli a metà cottura, finché la carne non sarà ben cotta e le verdure tenere e leggermente dorate. Servili subito, caldi e fumanti!

N.B.: Ricorda che il tempo di cottura può variare a seconda della grandezza dei pezzi e del modello della tua friggitrice ad aria.



# TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per degli spiedini perfetti, ecco i nostri trucchi.

**Pezzi uniformi:** Tagliare la carne e le verdure a cubetti di dimensioni simili è il segreto per una cottura omogenea.

**Non affollare il cestello:** Per una cottura perfetta, l'aria calda deve poter circolare. Cuoci pochi spiedini alla volta, senza sovrapporli.

**Spiedini di legno? A bagno!** Se usi degli stecchi di legno, lasciali in ammollo in acqua per una ventina di minuti prima di usarli. In questo modo non si bruceranno in cottura.

**Non buttare gli scarti!** I ritagli di cipolla, i piccioli e i semi dei peperoni sono perfetti per dare sapore a un [brodo vegetale](#) fatto in casa.

## COME CONSERVARE GLI SPIEDINI DI CARNE IN FRIGGITRICE AD ARIA

Gli spiedini sono ottimi appena fatti. Se dovessero avanzare, conservali in frigorifero per un paio di giorni. Puoi riscaldarli per qualche minuto nella friggitrice ad aria per farli tornare come appena cotti.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le ricette sfiziose da preparare in friggitrice ad aria, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Ali di pollo in friggitrice ad aria](#): Croccanti fuori e succose dentro, un classico irresistibile.

[Involtini di carne in friggitrice ad aria](#): Un altro modo veloce e gustoso per servire un secondo di carne.

[Spiedini di pizza](#): Un'idea originale e divertente per un aperitivo che piace a tutti.