

SECONDI PIATTI

Spiedini di pollo con salsa alla rucola

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

400 g di petto di pollo
3 cucchiaini di succo e scorza di limone
50 g di rucola
1 manciata di pinoli
olio extravergine d'oliva
sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare a striscioline il pollo e farlo marinare per una mezz'oretta in 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il succo di limone, la sua buccia grattugiata, sale e pepe.



2 Preparare la salsa alla rucola tagliuzzandola e frullandola con i pinoli e tanto olio quanto basta per ottenere una salsa fluida. Salare.





3 Formare le "esse" di pollo sugli spiedini di legno e tranciare l'estremità affinché possano stare nella padella.





- 4 Cuocere in una padella ben calda, senza l'aggiunta di altri grassi. Far colorire per bene il pollo e servire ben caldo, nappato con la salsa alla rucola.



