

Spiedini di pollo arrotolato al prosciutto

Gli **spiedini di pollo arrotolato al prosciutto** sono piccoli bocconcini di pollo arrotolati nel prosciutto crudo e infilzati su stecchi assieme a foglie di salvia. Se li preparate d'estate potete sostituire la salvia con piccoli cubetti di peperone rosso o di zucchina, oppure alternare salvia e verdure.

Gli **spiedini di pollo arrotolato al prosciutto** cuociono sulla bisticchiera, in modo che il prosciutto abbrustolisca prendendo sapidità e croccantezza. Sono un ottimo secondo piatto, leggero e saporito, da accompagnare con un contorno di stagione.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 300 g di petto di pollo
- 2 rametti di rosmarino
- 50 ml di vino bianco secco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 2 spicchi di aglio
- 100 g di prosciutto crudo in fette un po' spesse e compatte
- 2 rametti di salvia

PREPARAZIONE

- Tagliare il petto di pollo a pezzetti grandi quanto un piccolo involtino, eliminando cartilagini, ossa e grasso.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere
- Mettere il pollo in una ciotola, unire il vino, l'olio, il rosmarino tritato, il pepe macinato e l'aglio spellato ed affettato.
- Mescolare bene e far marinare per almeno 10 minuti.
- Dividere le fette di prosciutto a pezzi abbastanza grandi da avvolgere i pezzi di pollo.
- Prendere ogni pezzo di pollo dalla marinata e avvolgerlo in un pezzo di prosciutto. Non occorre salare.
- Quando tutti gli involtini sono pronti infilarli su spiedi di legno alternandoli con le foglie di salvia ben lavate.
- Scaldare su fiamma viva la bisticchiera. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio ed asciugarlo con carta da cucina.
- Quando la bisticchiera sarà ben calda è il momento di mettere gli spiedini al fuoco.
- Lasciarli cuocere per 2-3 minuti dal primo lato, senza toccarli, affinché possano ben cuocere. Mantenere la fiamma piuttosto vivace. Non deve né comparire acqua sul fondo della piastra (temperatura troppo bassa), né fumare eccessivamente (temperatura troppo alta).
- Trascorsi i 2-3 minuti, girare gli spiedini e scottare allo stesso modo il secondo lato.
- A questo punto potrebbero già essere pronti. Dipende molto dall'altezza della fiamma e da quanto sono grandi gli involtini. Se non siete sicuri della cottura sfilare un pezzetto ed aprirlo per verificare. La carne all'interno deve essere cotta, ma ancora succosa. Se all'interno è ancora rosa cuocere un altro minuto per parte.
- Servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Piselli in padella, insalata mista, insalata fresca.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

