

Spiedini di pollo arrotolato

Gli **spiedini di pollo arrotolato** sono gustosi spiedini preparati con fettine di petto di pollo impanate, arrotolate e infilate sugli stecchi alternati a gustose fettine di peperone.

Gli **spiedini di pollo arrotolato** sono ottimi preparati alla brace, ma non disponendone si possono cuocere al forno o sulla piastra.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 300 g di fettine di pollo
- 6 rametti di prezzemolo
- 50 g di pane grattugiato
- 1 peperone rosso
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- Sale

PREPARAZIONE

- Pulire le fettine di pollo rimuovendo le parti grasse. Batterle con il batticarne coprendole con un foglio di carta da forno per evitare che si rompano. Devono risultare uniformemente sottili (un centimetro circa).
- Tagliare le fette di pollo a striscioline larghe un paio di centimetri e lunghe un po' più del doppio.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in un piatto il pangrattato e mescolarlo al prezzemolo tritato.
- Lavare il peperone, tagliarlo a metà, rimuovere il torsolo e le parti bianche e ricavarne dei pezzetti.
- Passare le fettine di pollo nel pangrattato in modo che vi resti appiccicato.
- Comporre gli spiedini alternando il peperone e le fettine di pollo arrotolate. Avere l'accortezza di infilzare il pollo in modo tale che i rotolini restino ben fermi, quindi vicino all'estremità libera.
- Mettere in una ciotolina l'olio e l'aglio spellato ed affettato.
- Preparare la brace per la cottura degli spiedini. La brace ideale per cuocere la carne sarà pronta quando la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. E' questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Mettere gli spiedini sulla brace. La cottura deve avvenire a fuoco dolce. Il tempo varia dai 10 ai 15 minuti, a seconda del tipo di cottura preferito.
- Girare gli spiedini di tanto in tanto spennellandoli con l'olio aromatico. A fine cottura regolare di sale e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se vi sono avanzati dei cubetti di peperone è possibile riutilizzarli con questa ricetta: [peperoni in padella](#). Sarà un ottimo contorno per gli spiedini!

