



CARNE

Spiedini light di lonza



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
15 MIN



CALORIE
410K

NOTE
1 ORA DI MARINATURA

INGREDIENTI

600 g di Lonza di maiale

1 Peperone rosso

1 Peperone giallo

2 Zucchine

2 Scalogni

200 g di Funghi champignon piccoli

1 Limone bio

20 cl di Vino bianco secco

Rosmarino fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe nero in grani

Preparazione

- Mondate i peperoni, ridugeteli a falde ed eliminate il picciolo, i semi e i filamenti bianchi, quindi tagliateli a piccoli quadretti di circa 4 cm di lato; lavate le zucchine e tagliatele a rondelle di circa ½ cm di spessore; sbucciate gli scalogni e tagliate anche questi a pezzetti delle stesse dimensioni dei peperoni.
- Pulite gli champignon, tagliando via le parti terrose del gambo; se sono molto sporchi lavateli sotto un filo d'acqua, ma non teneteli mai in ammollo, poi asciugateli. Infine tagliate la carne a bocconcini con i lati lunghi più o meno come i peperoni preparati.
- Versate in una ciotola l'olio, il vino, il succo del limone e dei pezzettini della scorza. Unite un pizzico di sale e pepe e sbattete il tutto con una forchetta; alla fine unite delle foglioline di rosmarino tagliuzzate.
- Componete gli spiedini alternando la carne con le verdure nel modo che preferite, quindi adagiateli su un vassoio, versatevi sopra l'emulsione preparata, rigirateli e lasciateli marinare per un'ora circa in frigo, girandoli ogni tanto e versandovi sopra l'emulsione.
- Mettete a bagno gli stecchini prima di preparare gli spiedini, in modo che non si brucino durante la cottura. Se li trovate abbastanza lunghi e spessi, potete usare anche i rametti del rosmarino, a cui toglierete le foglie.
- Levate gli spiedini dal frigo circa 10 minuti prima di iniziare la cottura. Sgocciolateli dal liquido e cuoceteli su una piastra calda e a fuoco vivace, per circa 10-12 minuti. Girateli ogni tanto in modo che si coloriscano in modo uniforme, spennellandoli ogni tanto con l'emulsione avanzata. Verso fine cottura macinatevi abbondante pepe e quindi serviteli immediatamente.

Carla Marchetti