

SPIEDINI GRATINATI MISTI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- sale
- limone
- pangrattato
- peperoni (400gr)
- melanzane (400gr)
- petto di pollo (600gr)
- pepe nero
- pomodori ciliegini (400gr)

Come si prepara

Preparare gli spiedini alternando il petto di pollo tagliato a cubetti a quadratini di peperoni di colori diversi.

Ripetere il procedimento con gli spiedini di verdure alternando pomodorini interi e cubetti di melanzane.

Adagiare gli spiedini in una marinata preparata con l'olio, il succo di un mezzo limone, sale pepe ed un misto di erbe aromatiche e lasciare riposare per almeno mezz'ora.

Cospargere una teglia antiaderente con un cucchiaio di pangrattato. Adagiarvi gli spiedini, e spolverizzare con un altro cucchiaio di pangrattato e un pizzico di sale.

Cuocere al forno caldo per 15-20 minuti e completare la cottura con 5 minuti di grill.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	65 kcal 272 kJ
-------------------	-------------------

Tags



occasioni speciali, spiedini, feste, pollo, carne, mediterranea

