



Gli editoriali.

Tutti i metodi per cuocere gli spiedini

Dalla padella alla griglia, scopri tutti i metodi per marinare e per cuocere gli spiedini di carne e di pesce nel modo giusto.

Gli **spiedini di carne** mettono d'accordo tutti, sia grandi che piccoli, perché sono sfiziosi ma anche semplici da preparare. Per risparmiare tempo puoi acquistare quelli già pronti, scegliendo il tipo di carne e i condimenti che preferisci. In alternativa, prepararli è semplicissimo: basterà la **carne a tocchetti**, delle piccole **salsicce**, delle **verdure di stagione** come i **peperoni**, sempre a tocchetti della stessa dimensione di quelli della carne, e degli **stecchini per spiedini** dove andranno disposti alternati questi ingredienti.

La preparazione degli spiedini di carne e verdure, dunque, è davvero basilare. Ciò che conta per la buona riuscita della ricetta è la **cottura**: è fondamentale, infatti, sapere come cucinare gli spiedini di carne nel modo giusto per far sì che risultino cotti bene, sia all'esterno che all'interno, e che siano anche saporiti e gustosi. Vediamo tutti i metodi.

Cuocere gli spiedini: la marinatura

Quali che siano le vostre ricette preferite per gli spiedini di carne, il primo passo deve sempre essere la **marinatura**. Prima di essere cotti, i tocchetti di carne degli spiedini vanno fatti marinare per **almeno un'ora**, o anche di più se la carne è molto dura, in una salsa apposita per renderli **più morbidi** e per conferire loro ancora **più gusto e sapore**.

Una **marinatura di base** può essere composta da olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero in grani, rosmarino, timo, prezzemolo e foglie di alloro o di salvia. A seconda dei gusti e della ricetta degli spiedini di carne, la salsa può essere realizzata anche con **succo di limone** e olio, oppure con delle **birra scura** o del **vino**.



Come cuocere gli spiedini di carne in padella

Il metodo di cottura degli spiedini di carne in padella è il più semplice e veloce. Basta, infatti, disporre gli spiedini in una **padella sufficientemente ampia** da contenerli senza che fuoriescano, aggiungendo poi un filo d'**olio**, uno spicchio d'**aglio**, un rametto di **rosmarino** e un po' di **vino bianco** per sfumarli. Cuocili con un coperchio a fuoco medio per **15 minuti**, dopo di che toglì il coperchio, aggiungi il **sale** e il **pepe** e procedi con la cottura fino a che non saranno ben rosolati, girandoli di tanto in tanto per assicurarti che non si attacchino alla padella e soprattutto che siano ben cotti su tutti i lati.

Come cuocere gli spiedini al forno

Gli **spiedini di carne al forno** sono ottimi e croccanti e richiedono davvero pochi accorgimenti. Per procedere alla cottura occorre una **teglia da forno ampia e oleata** dove andranno disposti gli spiedini ben distanziati tra di loro. Dopo averli posizionati, bisogna insaporirli aggiungendo **sale**, **pepe** ed **erbe aromatiche** a proprio gusto. A quel punto potrai infornarli a **180°**, meglio se coperti con della carta stagnola per favorire la cottura, che dovrà essere di circa **mezz'ora**. A metà cottura, toglì la carta e gira gli spiedini dall'altra parte, bagnandoli con del vino o con un salsa composta da olio e aromi se noti che si sono asciugati troppo.

Come cuocere gli spiedini alla griglia

Per realizzare la **grigliata perfetta** per un pranzo o una cena con gli amici non possono certo mancare gli **spiedini di carne alla griglia**. In questo caso può essere sufficiente effettuare la **marinatura della carne circa 10 minuti prima** della cottura. In questo breve lasso di tempo potrai intanto riscaldare la griglia o preparare la brace sul **barbecue**. Quando sarà stata raggiunta la temperatura ideale, potrai quindi togliere gli spiedini dalla salsa, lasciarli sgocciolare per qualche minuto e poi disporli sulla griglia.

La cottura degli spiedini di carne sulla griglia è molto **rapida**: basteranno in totale **15 minuti** e saranno pronti. L'importante è **girarli spesso**, per far sì che risultino ben cotti su tutti i lati, e **spennellarli** di tanto in tanto con la salsa della marinatura per insaporirli ancora di più.

Come cuocere gli spiedini di pesce

Per gli spiedini di pesce vanno bene tutti i metodi di cottura fin qui elencati e va sempre considerata anche la **marinatura**, che per il pesce sarebbe meglio realizzare solo con **olio**, **succo di limone** e **prezzemolo**. A differenza della carne, prima ancora della marinatura, in questo caso occorre anche **pulire bene il pesce** prima di disporlo sugli stecchini. Le ricette sono davvero tante e puoi davvero sbizzarrirti tra **spiedini di gamberi**, di **gamberoni**, di **calamari** oppure di **gamberi e seppie**. Ricordati sempre di inserire anche delle **verdure** tra un

componente e l'altro per renderli più gustosi, ad esempio una fetta di **zucchina** oppure dei **pomodorini**.

www.bennet.com