

Gli editoriali.

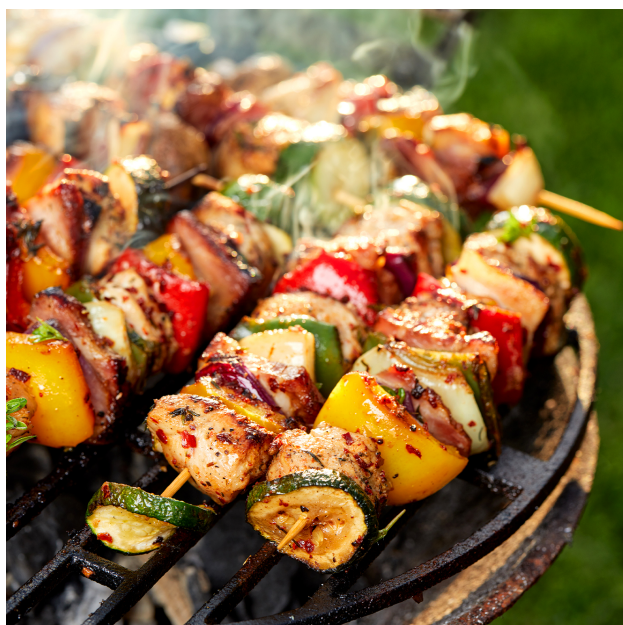
Spiedini: 5 ricette facili e gustose da provare

Da quelli di carne a quelli di frutta, ecco 5 ricette di spiedini da preparare per i tuoi aperitivi o le tue cene estive con gli amici!

Gli **spiedini** sono piatti che di solito piacciono a tutti, sia ai grandi che ai più piccoli: sono **facili e veloci da preparare** e possono essere composti da **vari alimenti**, per soddisfare tutti i gusti. Inoltre, gli spiedini possono essere cucinati in modi diversi: dalla padella alla griglia, sono davvero perfetti in ogni occasione!

Le ricette degli spiedini sono tantissime. Vediamone cinque da provare per una **grigliata** o una cena estiva con gli amici.

Ricetta spiedini di carne



La ricetta degli spiedini di carne è forse la più diffusa. Per prepararne 4 ti serviranno:

- 250 gr di manzo
- 200 gr di salsicce o wurstel
- 200 gr di petto di pollo
- 8 fette di pancetta affumicata
- Mezzo peperone giallo
- Mezzo peperone rosso
- Olio extravergine di oliva qb
- Sale qb
- Pepe qb

La preparazione è molto semplice: lava i **peperoni** e tagliali a pezzettini quadrati. Poi taglia la **carne di manzo a bocconcini**, cercando di ottenere 8 pezzi da circa 30 grammi; in modo analogo, taglia poi anche il **petto di pollo a cubetti**. Avvolgi poi ciascun cubetto di pollo in una **strisciolina di pancetta**, affinché diventi più saporito e si mantenga morbido. Taglia a pezzettini anche la pancetta avanzata e, infine, taglia le **salsicce** o i **wurstel** a fettine da circa 20 grammi. Inizia quindi a comporre i tuoi spiedini, infilzando in uno **stecco di legno** una rondella di salsiccia, poi un pezzo di peperone, un bocconcino di manzo, una fettina di pancetta, continuando ad alternare così gli ingredienti fino a completare lo spiedino. A questo punto, puoi cuocere i tuoi spiedini di carne in **padella** con dell'olio, del sale e del pepe, oppure sulla **griglia**, avendo cura di sottoporli alla **marinatura** prima della cottura, affinché si insaporiscano e si mantengano morbidi.

Ricetta spiedini di pollo

Un'alternativa più leggera ai classici spiedini di carne è la ricetta degli **spiedini di pollo e tacchino**. Per prepararli ti serviranno:

- 400 gr di petto di pollo
- 400 gr di petto di tacchino
- 240 gr di pancetta a fette
- 2 zucchine
- Rosmarino qb
- Olio qb
- Sale qb
- Mezzo bicchiere di vino bianco
-

Il procedimento è del tutto simile a quello dei tradizionali spiedini di carne: taglia il petto di **pollo e quello di tacchino a cubetti**, la **pancetta a pezzettini** e le **zucchine a fette** spesse mezzo centimetro. Poi avvolgi alcuni cubetti di carne in una fettina sottile di pancetta e inizia a comporre il tuo spiedino in questo modo: una fetta di zuccina, un cubetto di carne avvolto con la pancetta, un'altra fettina di zuccina, un cubetto di carne e una fetta di pancetta, poi un'altra zuccina e così via fino a riempire tutto lo stecco. Poi cuocili in una padella con olio, sale e rosmarino, lasciando sfumare a fine cottura con del vino bianco.

Ricetta spiedini di pesce

Una altra ricetta di spiedini molto gettonata è quella con il **pesce**. Per prepararli ti serviranno:

- 300 gr di pesce spada
- 300 di salmone
- 200 gr di seppie
- 8 gamberi
- Mezzo peperone rosso
- Mezzo peperone giallo
- 1 zucchine

- Olio extravergine di oliva qb
- Sale qb
- Alloro qb
- Timo qb
- 1 ciuffo di aneto
- Rosmarino qb
- Mezzo bicchiere di vino bianco

Ecco il procedimento: taglia la fetta di **pesce spada** e il filetto di **salmone** a **cubetti**; lava e taglia i **peperoni** a pezzetti quadrati; lava e taglia la **zucchine** a fette di circa mezzo centimetro; infine, lava e pulisci le **seppie** e i **gamberi**. Componi, quindi, i tuoi spiedini, infilzando nello stecco di legno i vari componenti in questo ordine: una fetta di zuccina, un cubetto di pesce spada, un pezzo di peperone, un cubetto di salmone, un'altra fetta di zuccina, un gambero, un pezzo di peperone, una seppiolina, un cubetto di pesce spada e un'ultima fetta di zuccina. Fai poi un **trito di erbe aromatiche** con **alloro, timo, aneto** e **rosmarino** e versalo in una padella con dell'olio: dopo un minuto, aggiungi gli spiedini di pesce e falli rosolare per 5 minuti circa per lato. Infine, falli sfumare con mezzo bicchiere di **vino bianco**, copri con un coperchio e lascia cuocere per circa un quarto d'ora, togliendo il coperchio verso la fine ed evitando di eccedere con la cottura, onde evitare che gli spiedini diventino troppo asciutti e duri. In alternativa a questi spiedini di pesce, puoi anche seguire la più semplice **ricetta di spiedini di gamberi**, preparando spiedini composti, appunto, da soli gamberi, intervallati se ti piace da una fettina di zuccina.

Ricetta spiedini di verdure

Gli **spiedini di verdure** sono un'**alternativa vegetariana** a quelli di carne, oppure possono essere preparati come **contorno** ai classici spiedini. Ti serviranno:

- 2 patate
- 2 carote
- 2 melanzane
- 2 zucchine
- 2 peperoni
- 10 Pomodori ciliegino
- Olio extravergine di oliva qb
- Sale qb
- Pangrattato qb

Lava e **taglia a cubetti tutte le verdure**, poi versale in una ciotola e condiscile con dell'olio d'oliva, del sale e, se ti piace, anche con dell'aglio in polvere. Componi poi i tuoi spiedini alternando le verdure come preferisci. Prendi una teglia da forno e ricoprila di carta forno, dove dovrai spolverare del **pangrattato**. Disponi gli spiedini nella teglia e spolverali anche sopra con del pangrattato. Fai cuocere a forno ventilato preriscaldato a 180 gradi per circa mezz'ora, o a 190 gradi con forno statico.

Ricetta spiedini di frutta

Per concludere un aperitivo o una cena a base di spiedini, non possono mancare gli **spiedini di frutta**, un **modo scenografico** per portare a tavola della **frutta fresca estiva** per concludere il pasto. Scegli semplicemente la frutta che più ti piace, come ad esempio **anguria, ananas, pesche, albicocche, kiwi, melone** e **frutti di bosco**. Lavala accuratamente, elimina eventuali semi, poi tagliala a **cubetti**, riempi gli stecchi **alternando frutti diversi** per creare anche un gioco di **colori e sapori**, e poi servi i tuoi spiedini! Per un effetto ancora più scenografico, puoi disporli su un piatto da portata, oppure infilarli in un recipiente verticale come una brocca per l'acqua, o ancora infilarli in un frutto tagliato a metà, come un'anguria, un melone e un ananas, accompagnandoli con una pallina di **gelato** per i più golosi.

www.bennet.com