

Spiedini di pollo al formaggio

Gli **spiedini di pollo al formaggio** sono piccoli spiedini preparati con fettine di pollo molto sottili, arrotolate e aromatizzate con pangrattato, rosmarino, pepe nero. Contengono inoltre un cuore filante di formaggio.

Gli **spiedini di pollo al formaggio** sono ottimi cotti al forno, così come descritto in ricetta, ma anche sulla bistecchiera. Se poi avete la possibilità di cuocerli alla brace saranno davvero squisiti!

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 rametto di rosmarino
- 50 g di provola dolce o piccante, a piacere
- 50 g di pane grattugiato
- 20 g di Parmigiano Reggiano
- 200 g di fettine di pollo tagliata molto sottile
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente.
- Tagliare il formaggio a bastoncini di un centimetro di spessore.
- Mettere in una ciotola il pangrattato, il Parmigiano grattugiato e il rosmarino tritato. Mescolare bene.
- Prendere le fettine di pollo, passarle rapidamente nel pane aromatico, quindi stenderle su un tagliere.
- Salare senza eccedere e unire una generosa macinata di pepe.
- Mettere vicino al bordo corto di ogni fettina di pollo un bastoncino di formaggio, che regolerete in lunghezza in modo che non fuoriesca, ma che rimanga un po' di margine.
- Arrotolare ogni fettina, ripassarla nel pangrattato aromatico e infilzare gli involtini, a coppia o singolarmente, su stuzzicadenti o spiedini.
- Quando sono tutti pronti procedere alla cottura.
- Ungere una pirofila da forno, disporre tutti gli involtini, quindi girarli in modo che si unghino da entrambi i lati.
- Cuocere nel forno preriscaldato a 200°C per una decina di minuti.
- Verificare che siano ben cotti all'interno, quindi servire caldi, regolando di sale se necessario.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate, insalata.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

