

Spiedini alla piastra

Gli **spiedini alla piastra** sono una preparazione di carne mista infilzata su spiedo, che viene cotta sulla bistecchiera. Gli spiedini si possono acquistare già pronti da cuocere, soprattutto se avete un macellaio di fiducia, oppure preparare in casa utilizzando cubetti di carne a piacere, alternati a pezzetti di peperone.

Se preparate gli **spiedini** in casa, considerate 50 grammi di carne a spiedino utilizzando tagli come la fesa di maiale oppure cosce e o sovracosce di pollo o tacchino. Prevedere uno o due pezzetti di salsiccia per ogni spiedino. Alternate sempre la carne a pezzetti di pancetta, che la mantengono morbida durante la cottura. I cubetti di carne devono essere di almeno 3 centimetri di lato e il più uniformi possibili tra loro. La pancetta, invece, avrà uno spessore di un centimetro al massimo. Utilizzare spiedi di legno a base quadrata, in modo che la carne non scivoli quando la si gira in cottura.



INFORMAZIONI

- 2 persone
- 350Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**

INGREDIENTI

Per marinare gli spiedini

- 4 spiedini di maiale o di pollo
- Vino bianco secco
- Olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- Pepe nero macinato al momento

Per completare la preparazione

- Olio di oliva per ungere la bistecchiera
- Sale
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Marinare gli spiedini

- Mettere a marinare la carne almeno un paio di ore prima della cottura. Volendo si possono anche marinare al mattino per la sera o la sera prima per il pranzo del giorno dopo.
- Disporre gli spiedini in una teglia che li contenga non sovrapposti.
- Condirli con una spruzzata di vino, un filo d'olio, l'aglio spellato e affettato, il rosmarino lavato e spezzettato, una generosa macinata di pepe nero.
- Coprirli e tenerli in frigorifero fino a mezz'ora prima della cottura. Se ne avete l'opportunità girateli di tanto in tanto.

Cuocere gli spiedini

- Tirare fuori dal frigo gli spiedini almeno mezz'ora prima della cottura.
- Scaldare molto bene la bistecchiera, ungerla con un filo d'olio e asciugarla accuratamente con carta da cucina.
- Quando è ben calda mettere la carne al fuoco, ben scolata dalla marinata.
- Far cuocere gli spiedini 3-4 minuti per lato a fiamma medio-alta. Non deve comparire acqua sul fondo della bistecchiera, ma non devono nemmeno bruciare troppo velocemente. In superficie si devono formare le classiche striature brune, mentre l'interno deve rimanere morbido e succoso.
- Se non avete molta esperienza di cottura della carne, tagliatene un pezzettino quando vi sembra cotta, in modo da valutare l'interno che deve aver perso il colore del crudo, ma essere ancora succoso.
- A fine cottura mettere gli spiedini in un recipiente o in un piatto da portata, unire un pizzico di sale, un filo d'olio e coprire per almeno 3-4 minuti prima di servire. In questo modo i succhi interni si ridistribuiranno in modo uniforme.
- Servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata mista

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Le calorie sono state calcolate basandosi su spiedini di fesa di maiale con un solo pezzetto di salsiccia e due di pancetta, come vedete in foto. Se volete una preparazione più leggera potete scegliere carne di pollo e scartare la pancetta una volta cotti.