

SECONDI

Spiedini di polpette di pollo



ingredienti

500 g di petto di pollo (oppure macinato di pollo)
100 g di pane raffermo
3 limoni
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
un uovo
uno spicchio d'aglio
un bicchiere di latte
qualche ciuffo di prezzemolo
sale, pepe

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

20 min

TEMPO TOTALE

35 min

3-4 persone

procedimento

Lavare e asciugare i limoni, spuntare le due estremità e tagliare ciascun limone in 8 parti. Mondare l'aglio, tritare il prezzemolo e, in un piatto, sbriciolare il pane raffermo e farlo ammolare nel latte. Se non è già stato fatto, macinare il petto di pollo.

In una ciotola, radunare la carne di pollo macinata, il pane strizzato e scolato dal latte in eccesso, l'uovo, l'aglio passato allo spremiaglio, sale, pepe ed il prezzemolo tritato, quindi amalgamare bene fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto. Prelevare una piccola quantità di impasto e formare le polpette aventi le dimensioni di una noce, e proseguire fino ad esaurimento del composto preparato.

Infilare le polpette su uno spiedino, alternandole ai pezzi di limone preparati in precedenza, accostandole bene per prevenire che ruotino su sè stesse in fase di cottura (il limone, oltre ad insaporire, fungerà da "fermo").

Scaldare una bisticchiera leggermente unta con l'olio e, quando sarà ben calda, cuocervi gli spiedini di polpette di pollo per circa 15 minuti, girandoli con frequenza al fine di uniformare la cottura. Servire caldi.