

# Spiedini di polpette al forno



## ingredienti

500 g di macinato di manzo  
2 piccole cipolle rosse  
2 peperoni piccoli  
2 spicchi d'aglio  
un mazzetto di prezzemolo  
olio extravergine d'oliva  
sale, pepe

## PREPARAZIONE

15 min

## COTTURA

10 min

## TEMPO TOTALE

25 min

3 persone

## procedimento

Tagliare le cipolle in due trasversalmente, quindi tagliare in quattro ogni metà. Lavare i peperoni e mondarli, eliminando i semi e i filamenti bianchi. Tagliarli in 4 parti, nel senso della lunghezza, ed ogni quarto in tocchetti quadrati non troppo piccoli.

In una terrina, radunare il macinato e unirvi l'aglio passato allo spremiaglio. Tritare il prezzemolo e incorporarlo al composto, quindi regolare di sale e pepe. Con le mani inumidite, formare delle piccole polpette delle dimensioni di una noce e metterle da parte.

Su uno stecco da spiedino, infilare in alternanza le polpette, gli spicchi di cipolla e un pezzetto di peperone, mantenendo ogni componente ben a contatto con quello accanto, in modo che si possano insaporire a vicenda in cottura. Proseguire formando altri spiedini fino ad esaurimento degli ingredienti.

Disporre gli spiedini in una teglia, appoggiando le estremità degli spiedini sui bordi, in modo che non tocchino il fondo della teglia. Spennellare gli spiedini di polpette al forno con olio extravergine d'oliva e cuocere in forno elettrico ventilato preriscaldato a 200°C per circa 10 minuti, o comunque fino a cottura, avendo l'accortezza di ruotarli per garantire una doratura uniforme. Servire caldi, accompagnando con qualche spicchio di limone.