

Spiedini di pollo con verdure e funghi champignon

Gli spiedini di pollo con verdure e funghi champignon sono una ricetta semplice, colorata e molto comoda, perfetta per una grigliata all'aperto ma anche da preparare in casa, sulla piastra o direttamente in forno.

Il pollo resta morbido grazie a una marinatura veloce, mentre zucchine, peperoni e funghi rendono gli spiedini più profumati, belli da servire e piacevoli da mangiare..

Ingredienti

Per 2 persone:

Per gli spiedini

- 300 g di petto di pollo
- 1 zuccina piccola
- 1 peperone piccolo rosso o giallo
- 120 g di funghi champignon piccoli
- 20 g di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di paprika dolce
- 1/2 cucchiaino di curry delicato oppure curcuma
- aglio in polvere q.b.
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- rosmarino, timo o prezzemolo q.b.

Per la maionese delicata al curry e limone

- 80 g di maionese fatta in casa o maionese senza zuccheri
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di curry delicato
- 1 cucchiaino di panna acida oppure yogurt greco intero, facoltativo
- erba cipollina o prezzemolo tritato q.b.

Informazioni rapide

- Preparazione: 20 minuti
- Marinatura: 30 minuti
- Cottura: 10-15 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso finale stimato: circa 430-460 g
- Cottura consigliata: barbecue, griglia, piastra o forno

Procedimento

1. Taglia il petto di pollo a bocconcini regolari, non troppo grandi.
2. Metti il pollo in una ciotola con olio, succo di limone, paprika, curry o curcuma, aglio in polvere, sale, pepe e un pizzico di erbe aromatiche.
3. Mescola bene, copri e lascia marinare per circa 30 minuti.
4. Lava la zucchina e tagliala a rondelle spesse o a mezze rondelle.
5. Lava il peperone, elimina semi e filamenti interni e taglialo a pezzi regolari.
6. Pulisci i funghi champignon eliminando la parte terrosa del gambo. Se sono piccoli lasciali interi; se sono più grandi tagliali a metà.
7. Metti i funghi in una ciotola separata con un filo d'olio, qualche goccia di limone, sale, pepe e poco prezzemolo o timo. Mescola delicatamente e lasciali riposare 10-15 minuti.
8. Prepara gli spiedini alternando pollo, zucchina, peperone e funghi champignon.
9. Cuoci gli spiedini su griglia, barbecue o piastra calda per circa 10-12 minuti, girandoli spesso.
10. In alternativa, cuocili in forno statico a 200°C per circa 15-18 minuti, girandoli a metà cottura.
11. Prepara la maionese mescolando maionese, curry, limone e, se vuoi, poca panna acida o yogurt greco. Completa con erba cipollina o prezzemolo.
12. Servi gli spiedini caldi o tiepidi con la salsa a parte.

Consistenza

Il pollo deve risultare morbido e succoso, con una leggera doratura esterna.

Le verdure devono restare cotte ma non molli. I funghi champignon, se non troppo grandi, restano carnosì e profumati.

Metodo tecnico

I funghi vanno marinati a parte perché assorbono molto condimento. In questo modo diventano saporiti senza rubare tutta la marinatura al pollo.

Non lasciarli troppo a lungo nella marinatura: 10-15 minuti bastano. Se riposano troppo, rilasciano acqua e rischiano di diventare meno belli in cottura.

Per una cottura uniforme, taglia il pollo in bocconcini simili tra loro.

Conservazione

Gli spiedini crudi già assemblati si possono conservare in frigorifero per 3-4 ore, ben coperti.

Una volta cotti, si conservano in frigorifero per 1 giorno in un contenitore chiuso.

Si possono congelare da crudi solo se il pollo non era già stato scongelato.

La maionese al curry si conserva in frigorifero per 1 giorno, ben coperta.

Segreti e trucchi

Se usi stecchini di legno, mettili in acqua per almeno 20 minuti prima di preparare gli spiedini: bruceranno meno facilmente in cottura.

Se le spezie o le erbe aromatiche sono molto grosse, elimina l'eccesso prima della griglia: sul fuoco diretto possono bruciare e lasciare un sapore amaro.

Non fare bocconcini troppo grandi: gli spiedini devono cuocere in fretta, senza seccare il pollo.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 640 kcal
- Carboidrati: circa 11 g
- Proteine: circa 76 g
- Grassi: circa 32 g

Per 1 porzione:

- Calorie: circa 320 kcal
- Carboidrati: circa 5,5 g
- Proteine: circa 38 g
- Grassi: circa 16 g

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.